

独步世界搏坛
谁与争锋
纵横天下武林
舍我其谁

中国内家拳学核心机密

——卢氏结构



科学训练教程

中华武学事业指导总部编著

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

目 录

前言 …… 3

序言 …… 6

内容简介 …… 9

第一章　六面整体浑圆力的求取 …… 12

　第一节　正面浑圆桩练法 …… 12

　第二节　六面整体浑圆力训练步骤 …… 13

　第三节　金钢铁板桥 …… 32

　第四节　螺旋力入门训练 …… 33

　第五节　揉筋大法训练 …… 37

第二章　六面整体浑圆力的强化训练 …… 39

　第一节　整体九防式训练秘法 …… 39

　第二节　抟气大法 …… 49

　第三节　起拔桩功 …… 49

第三章　整体力的动态形式演化规律 …… 54

　第一节　螺旋力的产生原理 …… 56

　第二节　螺旋力训练要领 …… 57

　第三节　螺旋力的作用 …… 57

　第四节　正面(竖转)螺旋力训练 …… 58

　第五节　侧面螺旋力训练 …… 61

　第六节　金蛇缠手试力 …… 62

　第七节　整体螺旋力训练 …… 67

第四章　螺旋力的应用(搭手摸点训练) …… 71

第五章　原传步法的改进 …… 84

正气武道店·倾情制作
http://shop34076623.taobao.com

第一节　步法的作用 …………………………… 84
第二节　原传步法的精华 ……………………… 84
第三节　卢氏结构对原传步法的改进 ………… 88
第六章　活体对抗 ……………………………… 92
第一节　:五关测试……………………………… 92
第二节　:实作阐微……………………………… 95
第七章　脱骨力述真…………………………… 102
第八章　国术发展及现状……………………… 111
第一节　深州形意老三拳……………………… 111
第二节　肖氏八卦掌…………………………… 120
第三节　宋氏形意……………………………… 125
第四节　心会掌(摘录)………………………… 130
第五节　十六打法秘诀………………………… 133
第九章　精神境界探讨………………………… 134
第十章　名篇赏析……………………………… 143
第一节　人体运动内在机能模式新发现……… 143
第二节　桩功与四形…………………………… 147
第三节　整体力爆发训练……………………… 150
第四节　桩法后论……………………………… 159
第五节　养气…………………………………… 161
第六节　论意…………………………………… 164
第七节　对手功夫……………………………… 167
第八节　应敌…………………………………… 170

前　言

当中华武学冒着烽烟与烈火，准备义无反顾地冲出亚洲走向世界，向普天下展示我华夏古文明之时，博大精深的武功精华，却被那些"正宗传人"们当作古董般的珍品供奉起来，他们害怕有人来打破他们安静的生活，他们害怕有人来威胁他们"正宗"的地位，但是在沉默与爆发并存的九十年代末，在二十一世纪既将来临的时刻，做为中华武学大家庭中最年轻的一代，我们愿义无反顾地抛洒青春的热血和无畏的丹心！由于当前经济大潮的席卷，而造成暂时文化领域的偏颇，及国民精神的颓废，做为中华民族传统文化的武学遗产，也同样饱受着凌辱与践踏，日本太气拳宗师泽井健一，在修习中国实战拳法的几十年中，虎视眈眈地窥视着中国武术发展的动态，终于发出"中国实战拳法在本土已濒临灭绝"的挑战性警告！

卢氏结构是我国传统武术精华的总体归结模式，她是津门学者卢正文先生倾注毕生心血的研究成果。她以其独特的指导理论和科学的训练体系阐明了武道的真髓，正文先生以自身的行动为后学者做出了光辉的榜样。同时也证实了他倡导的拳学在我国武术史上达到了顶峰！尤其是第二代的卢氏定理传人杨鸿尘老师，曾横扫中华名拳代表人物而不曾一负！令中华武林震颤一时！

探讨中华武学的价值是千百年来武林志士所追求和

奋斗的目标。这种人生的追求和历史的使命，驱使我们去探索学术的本质和生命的价值，也许这种代价的付出是一种人生的残酷！但是这一切的一切将磨砺我们的意志和坚定我们的信念！我们愿为此而奉献出我们的青春年华，甚至是我们的生命！**悲壮的乐曲在胸怀激荡！青春的热血在周身沸腾！坚定的信念已转化为行动！我们无私的奉献必将展现出永远的辉煌！**

历尽坎坷。在各位武友的大力支持下，《卢氏结构科学训练（自修）教程》终于和大家见面了，虽然我们不敢说她已尽善尽美，但是本教程中所有内容都是我们经过大量实践验证的武学速成模式，其科学性是不容置疑的！就是这本貌不惊人的小册子，却是我们总部十多位教练员及百余名学员心血的结晶，其间经历了两年酝酿、三年探索、四易其稿后才得以问世的，原因在于我们希望广大读者，能够从阅读中得到对武学本质的理解和训练的捷径！就训练的方法问题，我们已探索了多年，并一直在探索，因为再完美的武学体系，如果没有辅以科学的训练方法，其结果必将是低效的！所以本教材，打破了传统的功法程序，给读者指出了一条简捷之路！让学者能够明白其主要训练方法及要领。从而更快更好地培养出一批真正的武学精英！使一大批对中华武学赤胆忠心的维护者团结在一起，为中华武学的生命历程，造就出一批生命力极强的后备军！无论我们中华武学日后走向何处！作为炎黄子孙，我们都应肩负起历史赋于我们的重任！切不可躺在师长所建构的襁褓里躲风避雨！我们要知难而进！以百折不回的毅力，在艰难的磨砺中茁壮成长！成为一代跨世纪的武学精英！在无数武林先辈呕心沥血，栽培哺育下，我们将以我们坚强的臂膀，为后学之士撑起一片永远没有虚伪的天空！

我们不想说“由于水平所限，错误在所难免”这类故做谦虚的话！因为我们是认真的！功法一经问世，我们就不想推卸自己的社会责任，无论学员在练功中遇到什么问题，都可以随时给总部来信，或来电（热线电话：0554—8623445）。我们有问必答！下一步我们将设点进行义务面授辅导（不收学费及杂费，统一安排食宿。费用每日 12 元），每期半年。

欢迎广大武友，在百忙之中抽出时间，来我部参加面授学习，以备更快、更好地掌握中华武学之实质，我们在工作中的不足之处，敬请广大武友多提宝贵建议。

愿中华武学之精魂，永远镌刻在中国人的心中，愿我们的努力能够唤醒依旧沉睡的雄狮，愿中华武坛冲出一群龙的传人！愿这本小书不会辜负您短暂的青春！愿她能够使你的武学人生从此走向辉煌！

序 言

当今社会，世风日下，人心不古，仁人志士皆欲求得一技，以自保其身，抱打不平，匡扶正义。中华武功，传统国术，历经几千年淬炼，如仙酪醍醐香飘神州，引无数英雄豪杰神驰心迷、竞相折腰；激励多少热血男儿，冬练三九，夏练三伏，访仙山，扣名刹，奉青春，献韶华，在所不辞，甘之如饴。

然而，江湖路险，武林茫茫，其门派纷纷，使人望洋兴叹，不知所措。何处可求一真正实用武技，以立身，以处世，此乃学武练艺之首要一问。

纵观千年武林，就其主流而言，有武当、少林、太极等大家所熟知的几门功夫。逐一论之，武当一派，植根华夏文化沃土，其理论源于阴阳互生、五行生克、八卦翻演；其功法实作，由练气始，经丹明而功圆，超凡武功自然成就。得道者，代有人在。但惜武当功夫，具有一完整程序，乃道家人终身事业，非我等世俗之人所可为者也。

“达摩西来一字无，全凭心意用功夫。”少林功夫讲究外练筋骨皮，内练一口气，自古以来高手如林，浩若繁星。声噪武林，名满神州者，当数许世友，陈再道二将军，二位功夫皆出自少林。少林铁布衫、金钟罩还有飞檐走壁，踏雪无痕。全要心诚意坚，经年持久，没有十年功夫，难得一二成就。所谓速成之法，乃骗人伎俩。

太极一门，源于武当，始创于张三丰，共十层功夫。出神入化，炉火纯青者，当推晚清之孙禄堂先生。孙老先生，一代技击名家，一次曾遭遇百多名持枪歹徒，先生用其太极功夫，倾刻间毙死数十名，余者曳兵弃甲。返视当今世上习练太极拳者，仅得其一、二层功夫，远离其殿堂，门外汉也，健身消遣而已。知其技击精髓者廖若晨星。

综上所述，欲从少林、武当、太极拳等诸门中学得实战武功，对吾辈来说，不是竹篮打水，也是九天揽月。

“有心人天不负，百二秦关终属楚。”武林界在本世纪二三十年代迎来了黎明的曙光。王芗斋先生吸取百家武功精华，创立了实用的拳法——大成拳(意拳)。至于王芗斋先生本人的功夫如何了得，不用我说，大家也非常明白。我在这里要说的只有一句：那就是大成拳的创立给武林界带来了浩荡的春风，具有划时代的意义。它摒弃了诸多拳门花拳绣腿的套路，一举手一投足皆可用于实战。当代的王选杰、王安平二位技击名家，都是大成拳的乳汁哺育出的实战高手。

更使人精神振奋、欢欣鼓舞的是，在现代武林界，又出了一位巨擘豪杰，学者型的拳学创立者——卢正文先生，他创立了一门较之大成拳更为精练，更为勇猛，能开发调动人体之极限博杀力的拳学——《卢氏结构》。创立至今已有几十年的历史，因属国内秘密研究项目，现知其一、二者，凤毛麟角。

我友华新从武十数年，在尽得大成心意、武当精髓之后，又拼得三年时光，修习卢氏定理，终于成就了卢氏结构的功夫。

在熔炼心意拳、武当拳、大成拳和“卢氏结构”这数门顶尖级拳学功夫精华之后，现著书一卷:《卢氏结构科学训练教程》。此书可以说是这两门武学长河在现在这个时空点的交汇，是当今武学的走向与归宿。它从理论到实作训练都开创了一个崭新的局面。武林青年参照此书，定能顺藤摸瓜，按图索骥。获得惊人之实战博杀力，将指日可待。

淮水蜗居斋主人:李远林

写于凤台县实验小学一九九七年九月三十日



图 1　正面浑圆桩

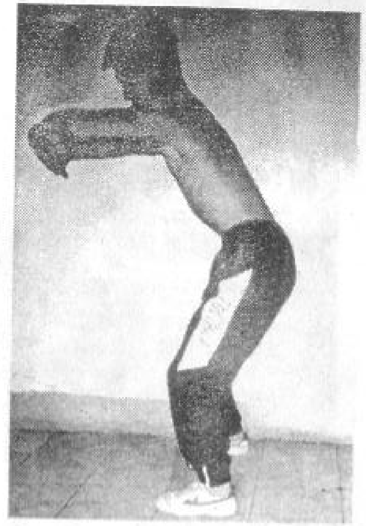


图 2　桩法易犯错误之一(折腹)



图 3　桩法易犯错误之二(驼背)



图 4　正面浑圆桩侧面状态脊柱正直的桩形(小腹内掖)

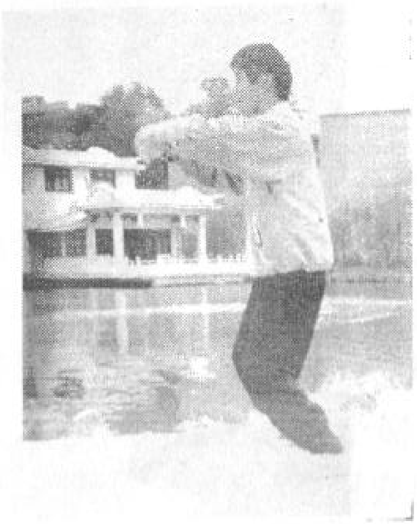


图 5　桩法易犯错误之三（敞胯）



图 6　桩法易犯错误之六（上体过于前俯）



图 7　桩法易犯错误之四（软项）

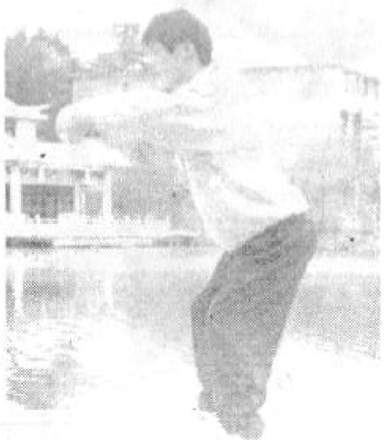


图 8　桩法易犯错误之五（凹腰凸臀）



图 9　桩法易犯错误之七（三窝憋气状态及折腕）



图 10　桩法易犯错误之八（低头猫腰）



图 11　桩法易犯错误之九（耸肩）

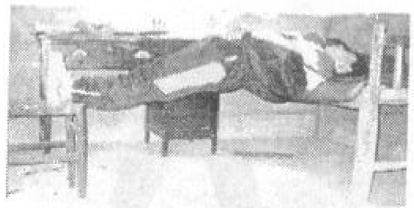


图 12　金刚铁板桥



图 13　平面螺旋(1)



图 14　平面螺旋(2)

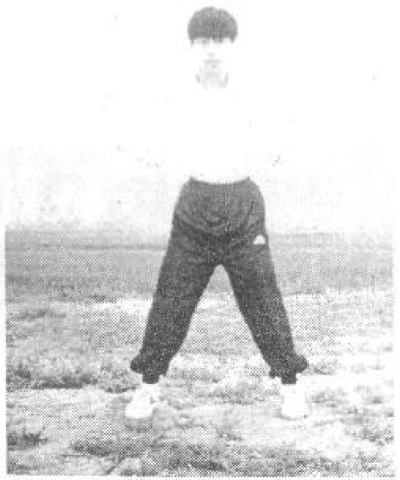


图 15　平面螺旋(3)



图 16　平面螺旋(4)



图 17　揉筋大法(1)



图 18　揉筋大法(2)



图 19　揉筋大法(3)



图 20　揉筋大法(4)



图 21　整体九防式



图 22　持气桩侧面状态



图 23　正面螺旋(1)



图 24　正面螺旋(2)



图 25　正面螺旋(3)



图 26　前手钻拳操手



图 27　后手钻拳操手



图 28　后手劈拳



图 29 前手劈拳



图 30 侧面螺旋(1)



图 31 侧面螺旋(2)



图 32 侧面螺旋(3)



图 33 侧面螺旋(4)



图 34 削掌(1)



图 35 削掌(2)



图 36 圈捶



图 37　栽捶



图 38　颈椎旋转(1)



图 39　颈椎旋转(2)



图 40　颈椎旋转(3)



图 41　颈椎旋转(4)



图 42　桩架摇旋反弹来力



图 43　肘指中线



图 44　让点

点上不动　身体横移



图 45　擦点发力



图 46　挂点发力



图 47　滚点发力



图 48　横走竖撞(1)



图 49　横走竖撞(2)



图 50　空点发力(1)



图 51　空点发力(2)



图 52　小天星桩应用



图 53　身做点击倒对方



图 54　抖腿



图 55　起拔步(1)



图 56　起拔步(2)



图 57　起拔步(3)



图 58　龙形叠步(1)



图 59　龙形叠步(2)

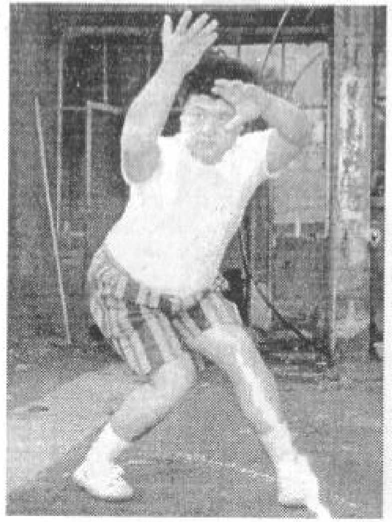


图 60　扣摆步(1)

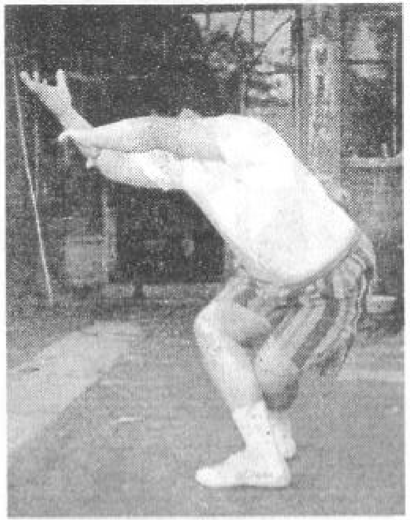


图 61　扣摆步(2)



图 62　四步合圆(1)



图 63　四步合圆(2)



图 64　四步合圆(3)



图 65　四步合圆(4)



图 66　四步合圆(5)

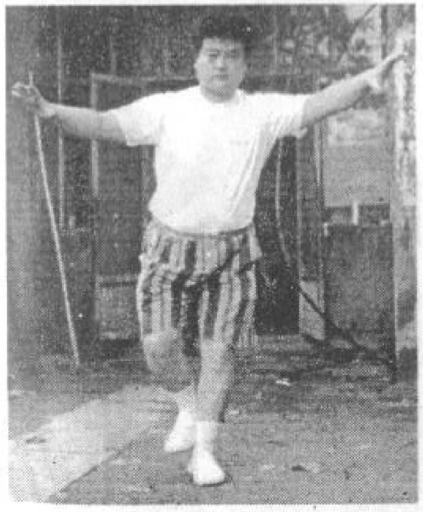


图 67　云膝



图 68　射步(1)



图 69　射步(2)



图 70　纵膝射腿
对手失去重心



图 71　对手被反弹而起



图 72　拳脚关实作



图 73　三盘落地式



图 74　鹰捉式

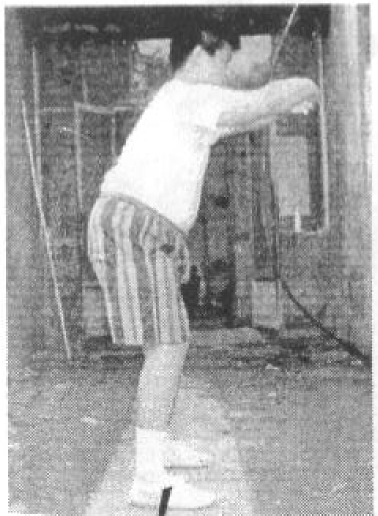


图 75　正面桩法的侧面
易骨状态



图 76　大式金龟出水(1)



图 77　大式金龟出水(2)



图 78　大式金龟出水(3)



图 79　大式金龟出水(4)



图 80　易筋正面桩形

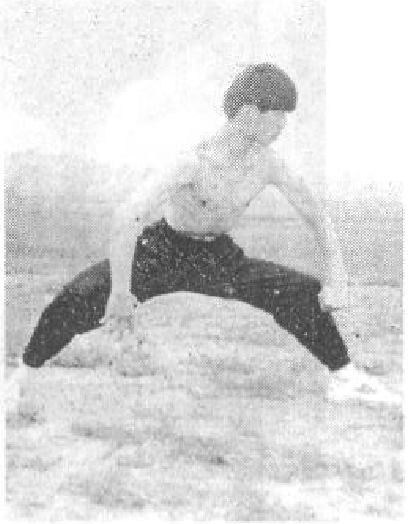


图 81　易筋状态下的大式桩态



图 82　剪手



图 83　裹法



图 84　钻法


图 85　劈按拳法起势


图 86　劈按拳法起势


图 89　劈按式


图 90　劈按式


图 87　劈按拳法起势

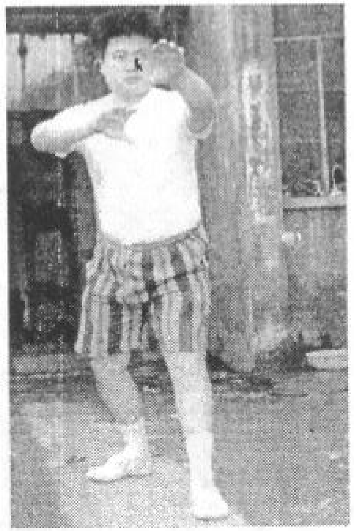

图 88　劈按拳法之三体式


图 91


图 92



图 93



图 94



图 95



图 96



图 97

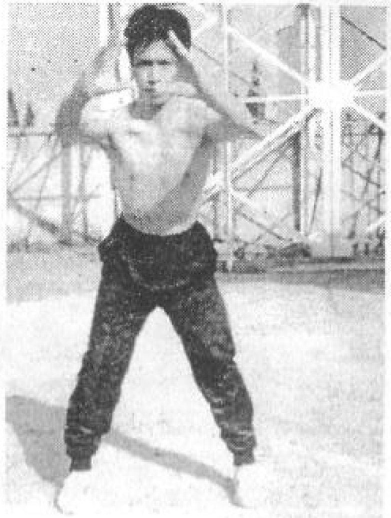


图 98　夹马桩正面状态



图 99　削掌

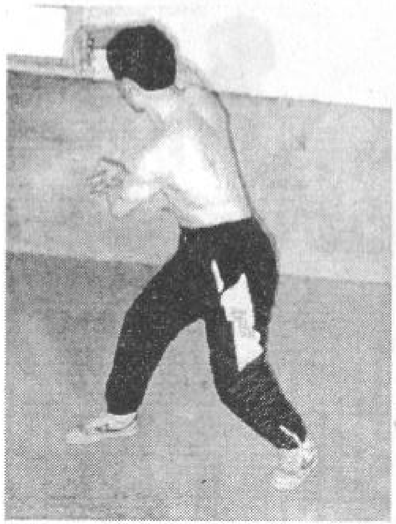


图 100　掖掌

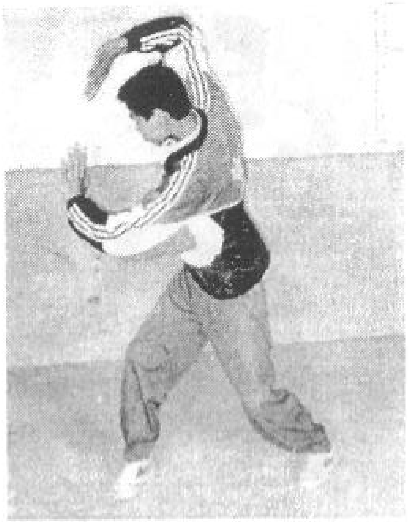


图 101　塌掌



图 102　胸前挂印腿



图 103　揉球式(1)



图 104　揉球式(2)



图 105　揉球式(3)



图 106　揉球式(4)



图 107　神龙回首(1)



图 108　神龙回首(2)



图 109　神龙回首(3)



图 110　三体式

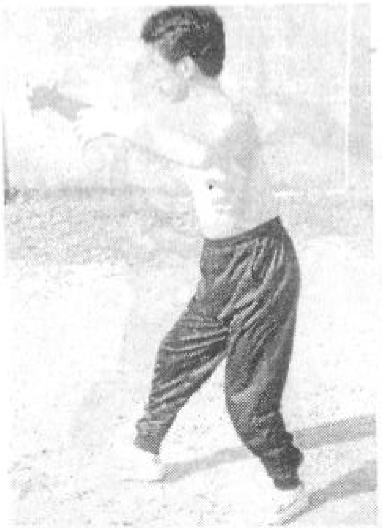


图 111　浑圆桩



图 112　青龙出水式



图 113　劈杆



图 114　劈杆



图 115　劈杆



图 116　崩杆



图 117　钻杆



图 118　张弓望敌



图 121　童子挂画(2)



图 119　青龙出水



图 120　童子挂画(1)

中华武学之精髓!! 西洋拳法之克星!!!

《卢氏结构》内容简介

卢氏结构是津门学者卢正文先生，倾注毕业心血的研究成果，其功理、功法至今尚属秘传！是中华武学精髓之所在！我们深感卢老先生赤心为国！惜功法之敛光而立！权衡再三，特将卢氏结构之精髓整理成书！盼广大武友，学有所成！耀我中华!!

一、功法部分

(一)静态关：

1、六面整体浑圆力科学训练速成秘法〔浑圆力的形成(速效模式)，及瞬间释放〕

2、卢氏结构的整体九防式训练(桩架的正奇及应用)。①将斜面受力的传统三角肩架升华为“身不受外力”的拱梁间架，使来力传入地面；②溶入鹤拳的“宗劲”，宋氏形意的“金鸡抖翎劲”及原传八卦的“螺旋劲力”；③重心提出体外，使下肢起动速度大幅度提高，发力频率是拳击的2.5倍！正是西洋拳法之克星！④呼吸方法的改进(解决前人遗留下来的“下气”问题)，赫赫有名的大成拳也难以在擂台赛上，一展雄风，即是此因！⑤此式在蓄力状态中即可封住对手上中下三盘，左中右三面进改，并

能反弹出对手的劲力！且来力越大，反弹力越大。

3、地盘秘功的训练：挟山移海的气势即由此练出！形成一种不可言状的威力！挟王者之威，霸主之气发出的攻击所向披靡！拳脚未到，杀气已笼罩敌身！武林绝学——“脱身幻影”的功力即由此获得！

4、抟气大法训练：形成久战不疲的耐力！

5、起拔桩功的训练乃武林不传之秘，不仅可蓄养自身精力，惊世骇俗的功力和摄魂夺魄的杀气均由此练出！

（二）动态关：

（1）原传步法的改进，（在运动状态中，克服一切阻力，并能反弹出对手的劲力）。（2）六面整体螺旋训练，是古传实战武学的核心内容，无穷无尽的打法均压缩在这几个方向的螺旋运动当中，历代名家的拿手绝技，均由此演化而出，“来力不入，去力无阻，周身反弹，犯者立扑，”即指此而言！此功上身后，有下列特征：①整体劲力强大无比；②速度极快不露形迹；③柔韧使对手失控；④灵敏使对手难加重力；⑤令对手来力落空并旋飘其重心；⑥所有发力皆由本功上身而极具威力！任何人按原理操作均可获得成功！

（三）活体对抗关：含拳关、脚关、拳脚关、群战关、无视关及摸点训练。

（四）国术发展及现状：介绍深州老三拳，清代原传八卦、宋氏形意、心会掌等名拳精华。

（五）脱骨力述真：传授利用地心引力（即地磁力）练功之秘法

二、功理部分：

1、卢氏结构阐秘；2、精神境界探讨；3、实作阐微；4、附卢老文章及芗老拳论。

学期半年，函授费用480元〔已参加原传武学函授者，优惠30％，为336元〕；请寄三张一寸免冠照片，及身份证（或学生证）复印件一份，否则不予受理，学习结束后，免费面授半年；安排食宿，费用自理（每日食宿共12元，无任何杂费！）

中华武学事业指导总部（凤台县武术气功协会）
地址：安徽省淮南市凤台县农机石油库
联系人：高华新
邮编：232100　**电话** 0554－8623445

第一章　六面整体浑圆力的获取

第一节　正面浑圆桩练法

清末，内家三拳（形意、太极、八卦，其代表人物分别是郭云深、杨露禅、董海川）横扫当代武林！而现代武坛，内家拳却雄风不振。其最根本的原因，即是内家拳的核心功法“六面整体浑圆力”的失传！“六面整体浑圆力”是内家拳法的精髓所在，为中华武学所独有，这正是优于西洋拳法的高明之处。练就此功后，只须不失间架，根本无须有意防守，无论对手击中自身间架的任何部位，无论来力如何巨猛，都会被自身强大的功力反弹而起，且来力越大，反弹力越大。造就无坚不摧的整体劲力，再配合“炸力无断续”的训练，即可在电闪雷鸣般的生死格斗中，令对手鲜血狂吐，筋断骨折……

著名格斗专家赵道新先生曾言：“成功不会垂青于那些只顾寻求捷径，而不想下苦功的人。但是有决心‘悬发锥股’而不讲效率和方法的人，也必将一事无成！能以最少的精力，最短的时间，最大幅度地提高格斗水平，则需要有一套科学的训练方法，攀登一条近乎直接通往顶峰的捷径……”。轨迹拳学创始人李紫剑老师也说过：“路有千万条，最近，最直的只有一条。”为了使真正追求中华武学直谛的广大武友，早日步入中华武学之神圣殿堂。

现以卢氏浑圆桩为例，向大家介绍获取“六面整体浑圆力”的最佳途径。

正面浑圆桩法：正面浑圆桩是中华武学中最重要的桩法之一，各门各派均有此桩，不论太极、形意、武当、少林，概莫能免，它是求取六面整体浑圆力的最根本的桩法，六面整体浑圆力是指上下托按力、左右开合力、前后撑抱力、三相矛盾力的综合，没有浑圆力做基础，任何高深的武功都无从掌握，故希望引起初学者高度重视！

双足平行分开，宽可容肩（深州老谱秘传，求取整体劲力之最佳距离），双膝定位，胯根内裹，臀部下坐、双膝前顶上提。脊柱之大椎穴（颈后高骨）向上拔起，与尾骨内卷下坐，形成二争力；双臂连通，肩撑肘横，形成左右二争力；双手与小臂向前、向内合抱，与脊柱整体后靠，形成二争力。大小臂之间夹角大于90°即可，膝部角度为120°—150°之间，双手食指尖距离为半尺。大腿与躯干夹角约120°左右，躯干与地面垂线夹角为15°—30°之间（见图1正面浑圆桩）

第二节　六面整体浑圆力训练步骤

第一月：脊柱上下功力的求取

1—10日：

A姿式：两脚平行分开，双脚内侧之间距离，与肩等宽，足心空涵，足趾轻微抓地，双膝微曲，膝部（大腿与小腿之间）角度为120°，胯部（大腿与躯干之间）角度为

120°,上体微前倾15°—30°之间,双臂环(松)抱于胸前,十指自然分开、虎口撑圆,拇指自然内扣(此时不要求双臂拉伸)小臂如搭在栏杆上休息、三窝(两肩窝及胸窝放松、自然腹式呼吸,头部正直,目平视前方。(见图1)

B原理分析:本月是为了练出六面整体浑圆力打下坚实的基础,切不可性急! 主要是锻炼下肢肌肉的力量及脊柱的拉伸(背部两侧大筋挑起)躯干是整体劲力的根本! 特别重要! 而脊柱的颈弯与腰弯是使脊柱正直(挑起背部两条大筋)的障碍,因为它们与胸弯、骶弯正好形成S形状,所以我们在站桩训练中,必须做到"头如线系,下颏内收"和"颈椎后领"的要诀,如果做到了这一点,我们可以用手去触摸,就会发现颈弯这个生理弯曲不见了,这时颈弯与胸弯的S形改变为一条直线,腰椎弯曲是变化最大的生理弯曲,故改变这一段的训练极为困难,很多初学者,皆因之知难而退,但它又是掌握六面整体混圆力的必由之路,是连接上下的重要部位,只有坚定信心,痛下苦功地重点训练,才会改变腰椎生理弯曲。(面授大约一月即可达标)改变的要诀是"敛臀提肛""尾骨内扣"尾骨内扣时,臀大肌自然向内收缩,提肛是指如忍大便状,要领正确后,我们就会感觉腰部酸胀难支,这是正常的。因为把这一长期处于内弯状态的骨关节改变成和胸椎弯曲骶椎弯曲方向一致的外凸,就需要骨节与骨节之间的间隙拉大,是非常困难的,但经过一段(大约一月左右)的

训练后,我们这种不舒服的感觉就会减弱,然后,我们用手触摸腰椎的变化,如果要领正确,腰椎由内弯而形成的竖沟会被填平,并后绷而起,且越来越明显,敛臀提肛的要诀做到后,往往会出现小腹及胸腔弊气的现象,这种情况的产生,会使我们站桩时极不舒服,所以有的初习者认为这不符合"舒适得力"的原则。的确如此! 因为敛臀提肛、尾闾内扣,腰椎后绷之际,小腹极容易因腰椎向后绷起而弊气缩腹(即折腹状见图2)这样腹部肌肉就会处于紧张状态,而导致呼吸失衡,如果这种现象出现,我们从侧面观察,脊柱虽然都是向后绷起的,但不是正直状态,而是有点驼背(如图3)这是因为我们丢了脊柱向上向下的矛盾争力,我们已经知道向上的力是吊顶及大椎上拔的要领,而向下的力仅靠敛臀提肛是不够的。应加上"小腹内掖"的要诀(如图4)小腹内掖就是要在敛臀提肛之后,把小腹掖在大腿根里,从而把骶骨向地面引下(即尾骨下坐之力不失!),这样吊顶带动颈椎,掖胯带动骶骨,一上一下,正好形成两端拉伸状态。胸椎、腰椎就会被牵扯运动,这样,脊柱才会形成正直状态,折腹憋气的现象就不会发生了(如图4)脊柱正直状态下的桩形,腰要紧背要直是站桩最关键的要领。另外,练功时,可以有意识地使脊柱正直后向外鼓凸,可起到增加运动量和校正脊柱的效果。

C要诀:大椎上拔与尾骨下坐形成上下相对争拉,尾

闾内扣，使腰椎自然后绷而起（无须有意识向后凸腰，）三窝放松，形成自然腹式呼吸，腰紧背直、敛臀提肛。如此：膝部、胯部角度不变，躯干部要领不失，保持5分钟，练功结束。

D意识：须随时检查，膝部及胯部的角度是否变形，躯干的要领是否已失？如膝部角度不变，证明下坐劲未失。同时配合"金刚铁板桥"每次5分钟，每日2次，以增强腰部劲力，以加速背部两侧大筋的挑起！使躯干整体连通！

E易犯错误：①随练功时间增长，腿部肌肉酸痛难支，而不自主地站起，（如图5敞胯这是因为失去了尾骨下坐劲、此时应加强"如坐高凳"的意感）或上体过于前俯（如图6），这样会减轻上身对下肢的压力，却不利于功力的增长，这是因为失去了脊柱整体后靠（特别是颈椎后领）要领的缘故；②驼背状态（如图3）这是因为脊柱失去上下争力的原因，应注意大椎上拔，把小腹掖在大腿根里，使尾骨向地面引下，如同有一重物挂在尾闾、使之不得不下坠！（尾闾内卷的要领不可失！）大椎上拔时，千万注意不可颈椎用力上拔，否则会造成气血上涌之弊（赵道新先生即犯此错误）。吊顶的要领，芗斋先生谓之"头如线系"是指轻轻上提之意，否则线即会断，而不是说"头如绳系"！请学员于此多留意！免得将来后悔莫及！

③软项：（如图7）是因为颈部失去了后领之劲。只

须大椎向上拔起。腰紧背直是获得脊柱上下力的要诀，能强化腰部肌肉与背部肌肉的连通，臀不敛、肛不提，腰部脊柱便不会后绷，只能是内凹，这样就失去了站桩的意义，（如图8）即使能够做到上述要领，也必须保证背直的原则，因为背不直，脊柱就不能正！脊柱不正，劲力何来？很多人认为腰一紧背就会弯，这是因为背部与腰部没有连到一块！要以脊柱整体后绷为原则来练才能做正确！腰紧背直是站桩中最关键的形体所在！很多意拳爱好者，站桩多年而功力平平，大都是因为此项要领错误所致，这就必须通过局部的协调合作，其中某个局部往往是关键！我们都熟悉纲举目张这个成语，比喻只要抓住事物的关键便能带动其他环节，这个"纲"是整体中的关键部分。那么站桩中的"纲"在哪呢？怎么做才能进展神速呢？

1、十趾抓地，胯根内裹；2、脊柱正直、尾闾内扣下坐、大椎上拔；3、大臂内翻、肩撑肘横。其中**脊柱正直后绷，小腹内掖是关键，它是求取浑圆力最根本的条件**，初学者必须高度重视脊柱的上下争拉，势必带动腰背部的肌肉群也随之拉长，而后再通过双肩的放松或其他的动作要领，使躯干部分的韧带肌肉群同四肢连为一个有机的整体，只有矫正其曲线，才能真正达到"返先天，返婴儿之体"。才能具备整体力，通过此项锻炼，就会因椎间隙和附着韧带的拉长强健，从而恢复增大脊柱的弹性，并因大

椎上拔，尾骨下沉等要领的相互配合，互为拉伸，调动阳面肌肉群连结成一个整体面，进行六面的拉伸放长，确切地说，应该是四面八方的辐射性拉伸，只有如此，才能真正练出强劲笃实的六面整体浑圆力，有些所谓的“大师”，幼时即随师学艺，直到胡子白，也没有练出“一触即发”的功力！他们还以为是他们练功不苦所致，大家可仔细观察一下，他们是不是清一色的命门前挺，腰椎内凹？孰不知，这样是永远也练不出功夫的！别说苦练一生，即使修炼千秋万载，也别想练出登峰造极的功夫！正确的要领是：大椎上拔，命门后突，尾骨下沉，这样站桩不到10分钟，就会感到腰部酸痛难支，请尽力坚持！这正是增长功力的关键时期，一月后就会适应，此后功力进展之速，真可谓“一日千里”。当你亲身感受到了功力的增长，就会信心大增，而不觉得站桩枯燥无味，笔者在中学读书时，曾遇到过两个教学方法截然不同的外语老师。一位老师，讲课时讲的非常全面，事无巨细、面面俱到，但只说一遍，临考时，同学们大都考不好，那位老师说，考试内容都是他上课时讲过的！我们想想也是实情，但就是考不好！另一位老师，上课时特别强调重点，翻来复去的说，我们都嫌他太罗嗦。但他说的都是重点，平时就在我们大脑里留下了深刻的印象，考试时，想都不用想就能写出正确答案，毕业后回想起来，才知道，这才叫会教呢。也就是说干什么事都要抓住其要点，同样本功有些要点在我们

的教材里出现了好几次，甚至很多次！望大家能够理解编者的一片苦心！我们毕竟都是黄河之水哺育的炎黄子孙！我们的体内毕竟都流淌着中国人的血液！为了我们共同的目标——使我们中华民族永远成为世界上最优秀的民族！使中华武学永远屹立于世界搏坛的最高峰！我们有什么舍不得付出呢？⑤双臂极力拉伸、使三窝发紧憋气（如图9）请参见训练要求，不要急于求成，要在呼吸自然的基础上渐渐加大拉伸量；⑥低头、目视地面，（如图10）：应注意临阵精神状态的培养。意想前方有一敌人，随时会向自己进攻；⑦耸肩（如图11），耸肩会使上肢与躯干不能连通，整体劲力受阻，应肩撑肘横，并使之下沉（但不可有失自然）：

10—20日姿势要领同上，时间增至10分钟，此时，凡胸肌过少，宗气不足虚胖，或瘦弱过度的人，应加练：初级内劲功，以充实强壮。每次15分钟，每日早晨、上午、中午、下午、晚上及临睡前各练一次，二月后功成，内气充足，不畏击打，承受劲力自动反弹！

凡是消化系统之疾病必然恢复健康，同时还会使胸肌高隆，给人以健美之感。《金刚铁板桥》加至10分钟。

20—30日练功方法同上，只是站桩为15分钟，“金钢铁板桥”亦为15分钟。“金钟罩体喷气功”，每日6遍。

要求：站桩时应保持姿式的正确及内在要领始终不变，意念随时自我检查间架各部是否正确！如有错误，及

时纠正，马骥良先生曾言，“意念你在前面站桩，后面站一日本兵，你一偷懒，他就会用刺刀挑你！”千万别以为本功法简单，而忽略了它的重要性，要知道平易才是成功的关键，每日有空时应多读一读本功的要领及方法。能记住之后，每日在睡觉前或起床前用10分钟默诵此要领并想象其形态，逐一对照。这时的状态极易进入你的潜意识，久而久之它就会成为你精神活动的一部分，更重要的是将渗透你的心灵，增进你的功力！

下面是我们为学员自修设计的练功记录表。请你在这三十天内，认真练习，它将有助于你进行自我检查，它将帮助你简明扼要地总结每天的练功效果以及坚持计划的意志力。请你先填上日期，然后注明当日是否阅读过功法要领标准、练功的遍数及练功质量，给自己打分，1分代表差，2分代表好，3分代表特好！0分代表没练功。如×月1日：练功情况：我今天在早、中、晚阅读了功法要领，我今天练了3遍功，今天加强了对颈椎上拔后靠的理解，今天练功时我特别注意质量，我给自己今天打2分。千万别以为写练功记录表及练功日记不重要，因它是练者的第一手资料还可加强练者的分析与判断能力，在写练功情况时可把当天的情况写详细一点，每十日为一阶段总结一次，如做的好，请继续向下进行，如不合格，请重新从头来一次！直到自己满意为止。

第一周期：

日期	练功情况	得分
×月1日		
×月2日		
×月3日		
×月4日		
×月5日		
×月6日		
×月7日		
×月8日		
×月9日		
×月10日		

第二周期：

日期	练功情况	得分
×月11日		
×月12日		
×月13日		

×月 14 日		
×月 15 日		
×月 16 日		
×月 17 日		
×月 18 日		
×月 19 日		
×月 20 日		

第三周期：

日期	练功情况	得分
×月 21 日		
×月 22 日		
×月 23 日		
×月 24 日		
×月 25 日		
×月 26 日		
×月 27 日		

×月 28 日		
×月 29 日		
×月 30 日		

本月总结：你如果认真地按时、按质、按量地完成了本月的计划，那么，第一步训练达标，你的下肢力量已得到了很大提高，背部两侧大筋已全部挑起！腰部增粗！腰椎后绷而起！

此时脊柱上下力功成，你的汗水没有白费，本月在不练功时，也要随时注意，尾闾内扣、提肛、腰椎后绷，以便养成习惯，另外，还要见缝插针地练功站桩。不拘时间长短（最少不低于 50 口呼吸）对增强功力，和对要领的理解效果极佳！请勿忽视！

第二月整体上下力的求取：

1—15 日　姿势同上，加入大腿外侧肌肉内裹，两胯外撑，双膝（不得随之外开）定位、上提前顶，尾骨下坐内卷。足下踩之劲与膝前顶上提、胯后坐形成争拉，使下肢外侧肌肉群随之连结拉长，腹部保持松圆状态，随呼吸将小腹下沉起到挤开胯部的作用，开胯不仅是横开，而是向横和向后的圆弧形轨迹的外撑，这一点一定要时时注意！切！切！！脊柱处于拉伸状态整体后靠，练时可设想有一橡皮圈，套在大椎穴上，双足亦踏于圈内，这样脚掌与大

椎产生了上下争力，虽是假想但必须真切，似乎确有此力上下争拉，一二日即可感觉到此力。其他要求同上，练功时如要领正确，同手可触摸到大腿根部，有一条大筋绷起。配合“功架大形起伏”的训练（每日 4 遍，每遍左右各 20 次，约 15 分钟）。

随着功力增长，这条大筋会逐渐粗大强劲，直达足趾。

15—30 日功成：此时已具备了无坚不摧的整体劲力。

左右及前后力的求取：

15—30 日：姿势同上，增加双臂要领。

双肘横撑双臂内裹，带动肩关节肌肉同时拉长，双肘再向前下方螺旋滚压，使大臂内侧之筋膜绷拉而起，然后小臂前抱，与脊柱整体后靠形成争力，撑腕涨指、使小臂内侧之筋膜腾起，要使韧带、关节、筋膜真正拉长。本要领正确后，可试摸腋下会发现有一根筋鼓起，随功力增长，这条筋日益粗大强劲，并直接与食指连通（约 2 个月左右），要注意在练功中坚持各部关节定位，一直坚持到练功结束，同时增加调气训练：培植丹田之气，增强流动内力（每日 20 分钟—2 小时之间）。

第二月成功记表：第四周期

日期	练功情况	得分
×月 1 日		
×月 2 日		
×月 3 日		
×月 4 日		
×月 5 日		
×月 6 日		
×月 7 日		
×月 8 日		
×月 9 日		
×月 10 日		

第五周期（11—20 日）

第六周期（21—30 日）

第三月练功计划：整体六面浑圆力的求取：

通过以上训练，我们已经具备六面整体之力。上下力的获得是整体劲力的基础。是为了恢复脊柱先天的垂直状态，并得以有效拉长，为实战中摧动身体做各种形式的发力动作。中华武学内在力量的根本就是从动物运动机制中提炼出的伸筋拔骨的训练。

1—15日训练方法：

通过站桩把肌肉整体放长、使肌纤维变长、肌肉更富有弹性。左右横撑力是在技击格斗中防守对方侧面进攻的模式，而且在主动进攻中，由于间架的左右横撑、根本无须格挡左右两侧的来拳，不必害怕打到自己头部，当敌人侧闪到我左右之际，我也只须以关节支撑力为发力点，进行横向的发力，即可解决战斗（遍观世界搏坛，均无左右撑力的训练，更没有横向发力的技法，可以说此为中华武学所独有）另外，双肘的横撑状态，还能使大臂肌纤维的初长度得以改变，肌肉的弹性伸缩功能得到加强，肩关节之间在肌肉放长作用下，间隙也获得一定的拉长。从而使关节枢纽，如加入润滑剂般的灵活。前后撑抱力是贯穿整体格斗过程中应用最广泛的力量，因此是必不可少的训练！撑抱力是以肘关节横撑定位后，小臂环抱体前，双手食指的连线交叉点与人体腰背肌肉群（以整条脊柱为中心点）形成圆桩形的争拉状态。这时人体腰背肌纤维初长度已产生了改变，我们双臂环抱的间架就会更加圆整。前后力的根本在于阳面（俯卧于地面朝天的一面为阳面，而朝地的一面为阴面）筋络向两侧（以脊柱为中线）横向展开，使背部机能得以充分调整，阴面肌肉（前胸一侧）正好区别于阳面，一律松软如棉絮，其实浑圆桩法的训练就是培养仿生学中猛兽的形态，撑抱力的前后用力要点在于肘横撑、臂前抱、体后靠，形成前后的矛盾

用力，由于前后的抱靠用力，我们横撑的肘关节角度就会产生一定的变化，成为大于90°的钝角三角形，人是柔性体，会产生张力，张力的表现形式是争力的具体化，混元桩的模式形成，从直观的六点定位开始，逐步往圆滑状态过渡，由六面力渐渐形成浑圆状态。请记住：卢正文老师曾言：**“局部加局部不等于整体，局部与局部的最佳组合才是整体”**！

我们在操习桩法之时，必须用意识去感知我们所维持的桩架是否合理，因为意感训练能使我们更正确、合理及深人地调动自身的神经系统，以获得那种人与自然和协统一的本能状态。因此，必须利用意感训练以刺激和启动人体中那些惰性（不随意肌）细胞的机能，从而最大限度地调动起全部的人体能量，使我们追求的整体劲力和整体爆发成为现实。当间架处于一种尚有棱角（六面力）的阶段，我们必须用大脑的深度去圆融肌肉的做功，所谓的圆融才是真正的六面浑圆力。因此我们通过站桩的整体肌肉矛盾的连续过长，使人体的肌肉系统形成了根本性的整体连通运动后，我们再通过意识的引导去体会这种连通状态下的肌体感受，并利用这种感受去对照前人留下来的正确经验是否标准，也就是说用更细微的大脑思维去检验和理解身体结构发生的细微变化。这样我们站桩才会产生更微妙的变化。（下肢的三角力构造、螺旋发力原理，下肢三大关节之争力，上肢三角争力的组

合请参见(《中国原实战武学体系训练教程》一书)。练习本功时应同时加入《螺旋力入门训练》,此功有如下功效:

第七周期

日期	练功情况	得分
×月 1 日		
×月 2 日		
×月 3 日		
×月 4 日		
×月 5 日		
×月 6 日		
×月 7 日		
×月 8 日		
×月 9 日		
×月 10 日		

①能使桩功产生的功力在实作中运用自如;

②阻碍整体劲力传递的"三窝憋气"现象得以彻底消除;

③站桩时产生的局部紧张会得以缓解;

④使站桩产生的劲力更加饱满,圆润及灵活;

⑤能够产生"一触即爆发"的触觉活力;

⑥使外力挨身即被化解,并能旋飘对手的重心!

第八周期:

日期	练功情况	得分
×月 11 日		
×月 12 日		
×月 13 日		
×月 14 日		
×月 15 日		
×月 16 日		
×月 17 日		
×月 18 日		
×月 19 日		
×月 20 日		

16—30 日　加入《整体劲力爆发训练》

3—7 日功成,达到能一拳打倒体重超过自己二十斤以内的对手 2 米之外。另外**格斗专家赵道新先生曾言:**

“我们不能片面强调劲力来源于腰、腿或后足，在漫长的动量流主干道上，只要任何一点相对薄弱，那整体的劲力，就是这个最薄弱处所能流过的动量！我们应该看一下自身。在劲力运行的主干道上，究竟哪一点最薄弱，再有针对性地训练。我们在辅助功法一章中，已披露了一些法简效宏的功法。学员可以自行选择练习如：1、上肢力量弱：可以增加上盘秘功的练习；如下肢力量较弱可增加下盘秘及功架大形起伏的练习；如躯干力量较弱，可以增加，金刚铁板桥功法；如颈部力量较差，可以增加头颈倒立的训练；如内气较弱可以增加调气秘法的训练；如内气不足，体格过瘦，可增加初级内功训练；欲增强身裹（即周身肌肉的拧裹劲力）之力，可加入夹马桩训练。如此等等。（以上功法见《六面整体浑圆力科学训练教程》一书，本部有售：48 元/本。

第九周期：

日期	练功情况	得分
×月 21 日		
×月 22 日		
×月 23 日		
×月 24 日		

×月 25 日		
×月 26 日		
×月 27 日		
×月 28 日		
×月 29 日		

假如您已经认认真真地坚持到现在，还没有打退堂鼓的话，那么，我要祝贺您！此时您自身已具备了传统功法训练三年以上的功力！一拳、一掌将对手打翻可以说轻而易举！如能再辅以《原传实战武学》中的步法，精神夺势及技术夺势的训练，要不了多久（大约三个月左右）您肯定会成为真正威震一方的人物！您将活出男子汉的尊严！您的武侠梦将成为现实，唯一的缺憾也许就是你将饱尝“英雄寂寞无敌手”的孤独！至此，恭喜你终于迈进了中华武学的神圣殿堂！

在本功训练期间，你是否觉得有时自己的情绪起伏不定？有时候精力充沛，特想练功：请注意此时不必超量练功，能完在我们的作业就行了！又有时候，情绪低落，浑身无力，不想练功，那么这时您一定要坚持下去！不妨多鼓励自己“这种情况很快就过去！”千万不可中途退却，只有真正执着热忱的人才会成为中华武学的中流砥柱！这是一条通往成功的不败之路！尽管在一路上洒满了您

的汗水或泪水，但您的汗水不会白流，它将结出丰硕的果实！您付出的心血不会白费！它将会使您的梦想变成现实！当您在训练中遇到困难的时候，别忘了拨打我们的热线(0554—8623445)我们将扫平您前进道路上的所有障碍！

第三节　金钢铁板桥

南少林秘传之“金刚铁板桥”及“功架大形起伏”都是法简效宏的高效功法，近四年来教学实践证明，增加此功训练可使学员成功时间缩短一倍左右，诚为修炼整体劲力不可多得之妙法。

金刚铁板桥练功方法

习者仰躺在两凳上，一凳放在脚后跟部，一凳放在双肩部，使身体中段悬空，如此保持身体静止，达10分钟可算及格，到能躺20分钟，而腹部放15公斤重物为达标，如习者腰力过小，而不能仰卧于凳，也可仰躺于地面以双肘和双脚后跟将身体支撑而起，稍一乏力即可放松着地，这样训练几天后就可上凳练习，此功可在短时间内迅速增强学者腰部劲力(见图12)。

本功的锻炼原理：整体劲力是指全身肌肉纤维都参与作功而形成的强大劲力，中华武学各大门派均主张运用整体劲力。南少林秘传之“金刚铁板桥”从形式上讲，肌体两端着力，中间悬空，致使全身各部关节、肌肉必须一齐用力，形成一股力量，才能挺起腰部，完成“金刚铁板桥”的动作，整体力的衡量标准，要看肌体的肌肉组织在运动中是否能一起用力，而“金刚铁板桥”恰恰能反应出这一点，这种运动形式，似用身躯架起一座桥梁，桥身各部必须全部用力，如有一处不用力，桥必将塌陷。另外，桥体承物越重桥身受力越大，桥本身的荷载能力就越强(是指肌体的整体力)。它对增强肌体各项生理指标有着不可低估的功效。

金钢铁板桥实质是一种卧式桩功，练功采用腹式呼吸，脏腑与筋骨、前颈、四肢相结合成为一体，在丹田之中就会产生内气，随着意念的调整，使气贯通全身，达到意到气到、气到力到，保证肌体完成“金钢铁板桥”的动作。可以说“金钢铁板桥”功法是肌体达到内三合极好的训练方法。

由于呼吸、意念、劲力、内气的调配，气血流畅，贯通了十二正经和奇经八脉，增强了五脏六腑的功能，达到了强骨增髓的目的。当气血贯注四肢、躯干时，可使肌肤得以营养和滋润。促进肌肉发达，增大肌体气力，加强肌肤外表的抗力，故金刚铁板桥有“内养脏腑、外壮肌肤”之妙用。

第四节　螺旋力入门训练

本书原来不想披露此功。但因近二年的教学中有少数因长期劳作而致肌肉僵硬的学员。因身体原因(亦有部分学员因悟性较低而致，不能掌握功法要领)从而造成

了"三窝(心窝及两肩窝)憋气"导致整体劲力传递受阻,以致于空有功力而不能实作,所以笔者将此功传授给他们。但因考虑到自学者较多,又无明师指导。为使这一传统秘法造福更多的武友,特将本功初级功法,全盘托出。高级功法见《华夏武学精髓训练教程》)练就初级功法,有如下功能①能使桩功产生的劲力在实作中运用自如;②阻碍整体劲力传递的"三窝憋气"现象得以彻底消除;③站桩时产生的局部紧张会得以逐步缓解;④使站桩产生的劲力更加饱满圆润灵活;⑤能够产生"一触即爆发"的触觉活力;⑥使外力挨身即被化解,并旋飘对手重心;⑦为修练高级武功《华夏武学精髓训练教程》打下坚实的基础。

一、螺旋力功法的训练,是卢氏结构拳法的核心,亦为我国传统内家拳之精髓。历代拳家皆奉之为"不传之秘",真正掌握本功法、功力的人过去不多,现在更少。其力如车轮切削,所遇之物无不被离心力击出。对方如主动进攻,一旦与我方间架相触之一霎那必会产生一种不可抗拒之力,今对手反弹而起,挨身即摔出。此功精熟之后,在实战中不论来力如何巨猛,只要一经接触即会化为乌有。在未发力之时,对手即已失去重心,一旦此功上身,所有拳法及器械的发力,均可获得突破性进展。

通过站桩功的苦练,二至三月后就会获取强劲笃实的浑圆整体力。当我们深入体会桩功的性能并且获得基

本的生理改造之后,怎样的运动才会使站桩的意义不失呢?对"螺旋力"的体认是整体运动从相对静态过渡到绝对动态的最佳训练手段。目前所有的意拳、心会掌、螺旋拳等原传拳法的有关教材中,均一笔带过或根本未提,这就如同否定站桩一样。如果自身不具备"整体螺旋"的功夫,那么在应用之中"力如盘内之珠"的螺旋力是难以达到的。

我国原传实战武学之整体劲力的来源即是通过关节与关节之间的韧带拉伸来调动以肌肉为动力、骨骼为杠杆、以关节为枢纽的、力的有序连接和释放。根据人体生理构造原理分析,人体的关节运动分为屈伸、内旋、外旋和环转,关节运动的特点是以关节为支点,进行某一部分的运动。人体的生理结构决定了人体的发力必然遵循物理学上的力学原理。卢氏结构之"螺旋力"功法训练不但吸收了上述特点,而且还上升至脊柱带动躯干,躯干带动间架,一动无不动的整体性关节同步运动。

二、螺旋力修习入手方法:(见图 13、14、15、16),首先从桩功的间架动转开始,即以正面浑圆桩为基本姿式,以躯干做为我们的中心轴,使双肩、双胯按顺时针方向进行 360°的滚动式摩擦环绕。这时我们就会发现,如双肩双胯按顺时针运动,那么上肢所保持的间架就会与躯干形成矛盾的反称运动,这样能使双肩关节真正产生 360°运动轨迹。双胯与躯干的运动亦是如此。另外,由于下

肢承上体的重压，下肢的膝关节、踝关节会随胯关节的运动而自然带起，与躯干形成方向相反，轨迹相同的运动。我们又发现一个新的课题，即如何能使双肩双胯在运动中同步进行，若仅动双肩下肢力量传导不上来，如只动双胯又会造成扭屁股，此均非真正的螺旋功夫，丧失了整体用力的原则。

在此我们先来谈谈脊柱的中枢作用，脊柱上端连于大脑，是人体肌能调节输出及输入信号的司令部，同时它又是人体的中心分界线，把双肩双胯对称分开，所以我们可利用它的运动原理来连接双肩双胯的运动方向。首先我们可以坐在凳子上并且把上肢固定住不动，然后使脊柱的颈椎和尾椎纵向拉伸定位（即不许回缩），以尾椎为动点，绕凳子做360°环绕运动，这时由于我们的双肩双胯不能主动运动，其关节部位会被脊柱带动起来做与脊柱轨迹相同、方向相反的360°旋转，待熟练之后，我们就可以用站桩的间架来做平面螺旋训练。习者可把自己视同老虎，有一条尾巴与地面竖直，让尾巴尖端在地面上划360°的圆，这样双肩双胯就会产生相应的同步运动。螺旋功法训练深入之后，习者就会明显感到，在站桩时经常出现的局部紧张会逐渐地缓解下来。使站桩所产生的劲力更加饱满、圆润、松活，也只有间架形成劲力圆润松活，才能产生力的松紧转换和“一触即爆发”的触觉之活力。螺旋力的这种训练，是符合人体生理结构的，它是所有拳

学发力的通用模式。轨迹拳学创始人李紫剑老师曾提出“大形同动、局部自律、轨迹平行、切线对应”的发力原理正与此不谋而合，大形同动：是指整体朝一个方向运动；局部自律：是指每个部位，都分别遵循自己的自由轴旋转；轨迹平行：是指各个圆的圆面平行；切线对应：就是各圆心与目标处在同一直线上。

第五节　揉筋大法训练

本功是桩功的辅助功法：虽至简至易，但功效却极其宏大，本功针对下肢，因为下肢的筋膜比较粗壮，故必须进行大式的“揉筋训练”才能够挑动起来。本功对调起下肢大筋有独到之奇效，不仅能大大提高桩功的训练质量，而且能使易筋成功的时间大幅度缩短！

双脚丁八步分开三尺左右成伏虎桩式，双臂亦抱桩（见图17），前膝前顶，后膝横开，并向后拉顶，使胯与双膝在一条直线上，然后身体后靠下落（桩功要领不变）！使胯低于双膝并极力向地面下坐，在保证整体劲力不失的情况下，一直到无法下落为止（见图18），然后以后胯催身向前移动，此时切不可把重心提起（见图19）最后待胯部移至不能继续运动之际再把重心提至与双膝成一条直线（如图20）。这种运动的形成是通过胯关节的最大移动来调动下肢筋膜的拉伸极限，从而促使下肢筋膜训练，意义是为了在实战中步法的迅猛和灵巧，并可以大幅度地增加功力和体能。本功是易筋的动态形式，发力、实

作是易筋的具体体认和应用，遍观我国有成就的搏坛高手，通过笔者亲见及参阅流传的遗照，均是通过易筋之法而获得无坚不摧的爆发力和笃实浑厚的整体劲力。学员一定要艰苦体认，只有本功才能从根本上解决躯干与下肢的连通，并大大增加下肢的力量及柔韧性。

但须注意：练习本功时务必保持胸腹松软、呼吸自然、桩功要领不失，否则就失去了训练的意义。尤须注意，练习时切勿因求"量"的增加而忽视"质"的保证！

第二章　六面整体浑圆力的强化训练

第一节　整体九防式训练秘法

"整体九防式"是卢氏结构的门户标志！是原传形意拳三体式及意拳矛盾桩演化而来。

但与原传桩法已有如下区别：

①将斜面受力的传统三角间架，提高为"身不受外力"的拱梁间架，使来力均衡地疏散周身并传入地下；

②在此基础上：溶入解铁夫先生的"鹤拳宗劲"及宋氏形意的"金鸡抖翎劲"及肖氏八卦的"螺旋劲力"；

③原传桩法的重心下降，气沉丹田，上升为"浑圆力提重心出体"，此即卢氏门人津津乐道的"重心提出体外"，可形成连续爆发功能，速度是拳击频率的2.5倍，但若无"六面整体浑圆力"作基础，本部功法，绝难练成！

④呼吸方法的改进：解决了前人遗留下来的"下气"问题，可练出"久战不倦"的耐力，古代战将在战场上厮杀、"愈战愈勇"很可能是获益于此！但不知何时失传！赫赫有名的大成拳（意拳）也难以在擂台赛上一展雄风，即是因下气问题未能得到解决之故！

⑤在运动状态中保持"六面整体浑圆力"，可在接手中保持桩架，再加上各个方向螺旋劲力的运用，无论对手从哪一个方位进攻，一旦碰到我方间架，就会被巨大的整

体劲力反弹而起，腾空摔出！

卢氏结构整体九防式的训练，是建立在正面桩法间架结构相对稳定的前提下，利用高低、虚实的不同及角度变化来完成的。通过二至三月的正面桩法的刻苦训练，并具备了一定的间架稳定性后，即可开始进行"整体九防式"的秘法训练。它科学合理地运用了人体的骨骼、筋膜的最佳结构组合，是中华武学中最科学的间架之一（它与久经实战检验的原传形意拳之"虎剪式"、"原传三体式"；肖氏八卦的"阴出阳入"、"走马活擒"；大成拳的"托婴桩"、"矛盾桩"；心会掌的"青龙出水"；朴真拳学的"童子送书"；华夏武学的"惊涛拍岸及"移山填海式"等并驾齐驱，傲视当代拳坛！）其根本得益于正面浑圆桩，只是在实际应用中采取了"斜中取正"的角度变化而矣，在真正的格斗中，其打击范围无非是直击、横击、竖击、斜击等几种打法，而整体九防式的特点，就是在运动中保持六面整体浑圆力，在接手中保持间架，再加上横削、竖切的螺旋运动，无论敌人从那一方面进攻，我都可以用整体的劲力来与之抗衡而不被动。

一、整体九防式练法：

前后步距约一脚半左右，成丁八步型，前膝前顶上提，大腿肌肉由外向内（从上往下看）拧裹，后膝亦前顶而上提，圆裆、双胯横撑大腿根部内裹，形成夹剪式（注："夹剪"的剪可不是现在用的剪子，而是唐、宋、元、明、清时代

夹银子用的"夹剪"，是说两腿微屈、后膝前顶、大腿内裹，这样后大腿就象夹剪的下剪刃，增大与前腿的夹劲与向前的顶劲，（同时"圆裆"要领不可丢"否则错误！切记！！）后小腿就象夹剪的下支柱，起杠杆作用，后脚与前脚夹角大于45°而小于90°，既有横劲又增长了蹬劲，前脚正直。前膝向正前方微挺，这就便于进步和发挥前趟之劲，前膝不应有内扣之劲（后膝要略有内扣之劲！）前大腿就象"夹剪"的前上刃，如剪银子有夹劲！可惜，今人多不知夹剪为何物，故多有误解！明白了其真正涵义，再下一番功夫，下肢三节（下盘）的精微之处便不难掌握了，（如不明夹剪是何形状，可多向老年人请教便知！），身体呈略前倾状态，脊柱整体后绷，双手环抱胸前，前手略高于后手护住头部，掌心向上，前手小臂横撑出一个最佳抗击角度（大于90°而小于135°）以克一切来拳，并具有推之不动，拉之不开，挑之不起，砸之不落的内劲感应，后手前伸（掌心向下）而肘部回拉，与前手配合成拉弓射箭之式，为蓄劲、发劲、抗劲的最佳姿势，（如图21）并以自身浑圆之力将重心提出体外，形成"自身不受外力"之桥形拱梁间架。

卢氏结构的核心取法于站桩的六面均衡运动，但在侧面的形态下，如何保持"六面整体浑圆力"就成为一个关键的问题。整体九防式的基本原理与正面浑圆桩并无不同，只不过是自身的角度由正面变成45°斜面而已，但是我们仅仅从其基本角度变化，就会发现很多正面浑圆

桩所获得的劲力不见了，那么是不是侧面桩法，练得又是一种劲力呢？其实无论什么桩最终所得到的都是“六面整体浑圆力”，关键是如何深入地理解和加强这种不均衡状态下所保持的整体劲力，由于身体角度变为45°，而腿的起动力功能就必须有虚实的变化，所以侧面桩的重心比例是前三后七，重心的前三后七是无数武林先辈经过长期实践而最终印证的！因为前脚跟的虚起造成了后脚蹬地的重心转换的频率，而且前膝的提顶之力与后胯的坐靠形成矛盾争力，这项矛盾争力的安排，更加完备了以胯催膝的瞬间爆发状态，而前胯随着膝的提顶又与后膝形成了前后的二争力，这时下肢所形成的双腿的三角支撑又如同上肢一样，被连结成一个交叉状态的整体形式，而这一点是正面桩所体会不到的，可以说整体九防式的训练强度要比“正面浑圆桩”大的多，内容也丰富的多，但是无论姿式如何变化，但它们的内在要领都是一致的！下肢产生了虚实变化，上肢同样如此！上肢前高后低的上下虚实，撑三抱七的劲力虚实与下肢前三后七的重心虚实，使练功者永远处在一种不平衡的失重状态，必须通过三七转换才能产生瞬间的平衡，这种瞬间的平衡应该是发力状态。如果双手撑抱之力平均，双足分担体重之力平均，将无法起动发力！由此可知，技击桩的修炼也是处在一种微动寻整的状态！因为力的平衡是相对的，而力的不平衡才是绝对的。

而整体九防式所保持的正是六面整体浑圆力，无论敌人从哪一方发力，我均可运用整体劲力与之抗衡，而采取主动！如对方直拳击打，我可用直发力迎之，接手用手心、小臂、肘，均可把其拳堵回去，或将其劲力堵住而发不出！！若敌以横劲击我，我同样可以横劲破之，横劲的发力点，一般在肘尖；敌若以上下劲击我，我则以上下劲迎之，此时身形上下起伏，以力碰力，以浑圆碰局部，鲜有不胜者。若灵活应用，以横破竖，以直破横，无不在此理之中。卢氏结构的所有打法都是活动起来的技击桩，其具体应用，请参见后面的《活体对抗关》章节！

二、整体九防式之间架“七星拱梁递重力”原理：整体九防式之外形、原理与形意拳之钻拳用法外形大体相似，仅手型不同、双掌拧裹摇旋，手从口出，（左中右）三面顾定，（上、中、下三盘，每盘又分左、中、右三面）九方防护，其劲为截，既能封住对方来拳又能严密防护头部，运动路线为起由胸、腹、头斜向而发，接哪打哪，左右双肘横撑，保持了整体劲力的发挥！本桩对身体角度的安排，是间架（含下肢）及躯干在三维空间的每一维中，都是一个斜面，从斜面的原理分析，斜面可减少物体击打的力，做为人体最薄弱的躯干，如果获得了三维空间的斜面，那么其科学性和实用性是可以想见的！脊柱生理弯曲的修复（见正面浑圆桩）更是整体劲力得充分发挥的根本。下肢与上肢、下肢与躯干、躯干与上肢、整体形成的拱梁间架

结构，更是其他门派所不可比拟的！此即内家武学中的“形整”，①它是通过**桩法的整体均衡拉伸(此即“等张力”，即周身各处张力均等)这是练习内家武学之至要秘诀！)逐步使周身各关节间之间自然松开，(为形整打下基础！)**；②通过间架固定空间，身体则相应做出上下、左右、高低、反侧的松紧运动，把四肢关节旋转起来，随着体内气血的运动，逐渐打通奇经八脉，而将整劲贯通周身，到此境地，自然神气合一，周身一家。初步形成拱效应(指无论肢体何处受力，均可通过肢体各关节的放松转动而调节，使力均衡地疏散到周身，并传入地面，而自身毫不受力。过去，有些武林高手，被人重击后，身体无损，且双脚入土数寸，便是由形整产生的“拱梁”效应的一个力学范例，卢氏结构中“七星拱梁递重力”即指此而言。

三、“浑圆力提重心出体”，此即卢氏门人津津乐道，而其他拳派梦寐以求而又觉得神秘莫测的“重心提出体外”。对于常人而言，这似乎是不可能的。即便是“练家子”若无“六面整体浑圆力”的基础，想达此境界，恐怕也难上加难。笔者刚开始听到这种理论，也觉得不可思议，但自身有了切实体会后，才领会到其原理之科学及卢老之伟大！现在笔者的学生中，能掌握此要领者也不下数十人，其实方法异常简单，现简介如下：待真正掌握六面整体浑圆力之后，在练功时，将整体前倾，有蓄势欲搏之意，如出笼之困兽，但大椎上拔后靠(整个脊柱均要有后

靠之劲)如同有一根绳子从后面拽着，因为此时，身体重心前倾，六面力中，“上领，后靠”之力必须加大，使之与重心前倾之力相平衡。如同鹰之捉兔，猫之捕鼠，将蹿而未动，欲捕而待机！无论动转挪移，意念中的这根绳子，始终要后拽拉紧，格斗中，只要得机得势，只须此绳一松，自身就会产生瞬间的整体失重，将对方腾空撞起(此时，自身尚处于蓄力状态)，欲打欲放，自可随意！但若无六面整体浑圆力作基础，本部功法无异是纸上谈兵！此间架与“鹤拳宗劲”，形意“金鸡抖翎”及肖氏八卦的“螺旋劲力”相溶合，使整体发力的频率，大大超过了拳击及散打等实战拳法！而独具中华武学之风格及威力！

四、呼吸方式的改进：将常人的自然胸式呼吸，改进腹式呼吸(或项背部呼吸)

腹呼吸以肺肌上下运动为主，并使之与拳式的蓄、发、开、合相结合。吸气时膈肌向下运动，肺部尽量向下膨胀，两肋微微外张而肋骨则不要上提，下边则敛臂提肛缩肾，将腹内脏器托住。呼气时膈肌上升，两胁则向内，向下合，腹内脏器自然下垂，胸窝及肩窝始终放松，腹部则沉甸甸，甚为充实。呼吸深长匀缓，形体要诀为：正身塌腰(向后)，把小腹放到大腿上。

通过腹式呼吸，膈肌上下运动和提肛缩肾的练习，可明显增强这部分脏器的功能，(中医叫“补肾”)，使之产生肾上腺皮质激素的功能增强后，人就可以变的精力充沛，

抵抗外来风、寒、湿、热的能力也大幅度增强！从练内气来说，丹田是生气之源，先从丹田结成气场，然后即沿经络运行，形成人体经络场，因此，正确的腹式呼吸可起"补肾"之功，肾气足而武功自然得以精进。练功时的腹式呼吸，使膈肌与腹肌力量增强，加大腹压变化，改善腹腔血液循环，减少腹内淤血，可大大减轻心脏的工作压力。从技击角度看，膈肌大幅度地向下运动，肺体大幅度地向下膨胀，脾、胃等脏器垂注于腹内，全身阴面肌肉松坠，腹部充实而沉重，运动中正中安舒、桩步稳健，灵活而具有弹性，即便于随对方进攻之势纵横缠绕，引劲落空，得势时又能迅速发出强劲笃实的整体劲力。

项背呼吸（又名颈背呼吸）在练功中，吸气时，提肛缩肾，小腹微内收，呼气时小腹自然放松隆起。做时注意力集中到夹脊穴，吸气时意念从鼻孔上升到额颅到巅顶百会穴，沿头后而下顺脊椎下行至尾闾，前行至会阴，经前阴而后入下丹田，至此忍住气暂不吐气，而后再自然呼气。**这种调息方法是用后天来培补先天的办法，一般练功是督脉上升，任脉下降，而此法是吸气督脉下降，（逆行督脉），让后天气充足了，由后天转化成先天，此法实际上是，把大自然之气收回自身。一般元气虚弱，精气不足的人，易用此法把元气补足，一般来说一至二月身体即可由弱转强变得健壮而灵活。这是内家拳"不传之秘"！刚开始学练时，应注意力集中，意领心想之，以后熟练之后，不用再想也能自然做到，注意呼吸时，耳朵应听不到呼吸的声音，应用丹田处去感觉。当丹田处有感觉后应将此气抟住。同时配合抟气大法（桩）。如此天长日久（约四月左右）小腹部自然有松圆膨胀之感，长期练习浑身有球体的感觉（即"精满浑圆身"）能达到浑身无处不充满饱涨之感时，应调气到脚下涌泉穴。**方法如下：吸气时纳入丹田，再升气于百会（头顶）沿脑后下降至夹脊，透前心，降入丹田，然后气分两路：以意领气，气自脊骨而发，沿上肢骨中心贯入手梢，这样意到、气到、力也就到，久之，只须掖胯之际，脊柱（整个脊柱同时）略一后靠，气自贯指尖，气贯脚趾，同样以意领气，自命门处下降至脚趾（沿骨髓而下），这里须注意意识贯注丹田，丹田之气沿足三阴经下行至涌泉（逆行三阴经），脚掌之气团沿足三阳经返回丹田，这样往复运动，气在两只脚下及丹田（丹田位置在肚脐与命门之间，后三分之一处），循环往复，**初练时，丹田温热，经一段时间训练后，丹田气团可以前后翻转开合，气贯四梢，这也就是内外兼容的过程，内劲在不知不觉中增长，劲力提高很快，此时可配合"地盘秘功"的训练，便可造就日后取之不尽，用之不竭的实力！**

五、平面螺旋训练

下面我们以整体九防式来重点体会平面螺旋力的训练，因为侧步的桩形更易形成上肢与下肢高低虚实的矛盾，所以在脊柱带动下，旋转中就必须注意后胯摧动前

胯，后肩摧动前肩。此时我们的重心也会相应地在运动中出现“前三后七”和“前七后三”的动力转换，上肢间架也会随之产生“撑三抱七”和“撑七抱三”的力量转换，如此反复运动，直至三七转换形成一种良好的习惯。接着我们就要求加快关节旋转的频率，力求在速动中保持站桩状态下的六面争力，匀速的缓慢转动是为了体会间架动转的拉伸范围，当这个范围获得了成功的达标之后，速动就是通过加速的原理，深层刺激间架拉伸运动轨迹，磨合关节与关节之间、筋膜与筋膜之间、肌肉与肌肉之间的收缩、放长的转换频率。大家知道在一定条件下速度就是力量，让我们加快摇旋的动转频率，体会一下螺旋力在动态应用中的实际效果，我们可以让伙伴在自身鼓胀的间架上用力推撞，会发现，由于三角支撑和斜面的角度，在 360°的旋转中能产生强大的切削劲力、离心力和向心力。所以伙伴给于的每一个力都会被抑制或化解。这就是螺旋力已形成并初具规模。而初步的匀速旋转就是内家的试力法。由此我们认为，试力与发力的区别就是慢动与速动的关系，而无论慢动还是速动都是以桩动为核心，以整体原则为根本的运动模式，通过以上平面螺旋训练，各位武友就会充分认识到，螺旋力的各项训练步骤，实际上就是如何把一个相对静态的桩架在绝对动态中得以体现，而探讨技击的意义就是：明确在整体观念的指导下如何体现运动的方法和优越性能。因而当我们在技击

桩状态下，体会出平面螺旋训练的重要性之后，就必须进一步去了解四肢与躯干在其他外形动作中的螺旋功能。螺旋力训练的其他动态模式，笔者将在《华夏武学精髓训练教程》一书中给广大武友一个更圆满的解答。

第二节　抟气大法

抟气桩是在浑圆桩的基础上，侧重于上肢的双臂与后背肌肉关节的拉伸量，其形体模式为双臂肘关节角度增大至 120°—150°之间定位，这样训练的结果是椭圆的平衡，也是在夹马桩（见《六面整体浑圆力科学训练教程》一书）的基础上进一步深化桩法，其目的是为了将气抟住，便于在激烈的打斗中保持体力，减少消耗，抟气桩的训练是卢氏结构最重要的桩法之一。

抟气桩是在浑圆桩的基础上，双臂向内翻，双掌心向对，向前方推出至大小臂夹角为 120°—150°之间，指尖高于眉齐，眼光从双手虎口之间向前上方望出，凝神定意，神光内敛，眼前景物如被轻雾所遮，十指涨起虎口撑圆、肩撑肘横、胸窝内涵、颈椎后领、大椎上拔、涨腰实腹、膈肌放松、鼻吸口呼、胯根内裹，两膝前顶上提、圆裆、敛臀，尾骨内卷、脊柱后绷十趾抓地，足心内涵，足背拱顶，使足背、膝、胯、腰、肩、肘、小臂及整体，如涨满之弓，蓄势待发，此即“一身备五弓”的真正涵义。此功至关重要，自学颇为不易（其诀窍非面授不易说清）。（如图 22）

桩法要领，正是萧海波先生所言：“上不散拢胸抱手，

中不散神清意明，下不散圆裆合胯。”

第三节 起拔桩功

（中国内家武学核心机密功法）

起拔桩功，是中国内家拳法的上乘功法之一。它是将中国原传武学中的各步真传功法之精髓，有机的融合在一起的特殊功法，是内家武学的“不传之秘”。历代一线单传，名家著作亦多无记载，，或一笔带过，很难引起学者足够的重视！为了使广大武友，能够在极短的时间内，使自身功力得以升华，特将本功全盘披露！愿真正有志于深造中国内家武学的热血志士，早日学有所成！

正面浑圆桩修炼二月左右，整体劲力基本形成后即可练习本功。此功练之日久（四月左右），能蓄养自身真气，温养肌肉筋腱，使百脉流通，并可产生拳术中的精神和力量，尤其可锻炼出技击中一触即发人于丈外的弹抖力和无坚不摧的整体劲力！此功实属是修习内家武学之法要，然必须有一定的桩功基础方能练习，否则易于产生弊病（如“三窝弊气”等）学此功者不可不知！

练功方法：两脚平行而立，略宽于肩，腿部略有弯曲，头直项竖，目光远望，腰与背基本成一直线（脊柱拉伸定位），空胸实腹，肩撑肘横，双臂环抱如浑圆桩态，然后双臂内裹，掌心下按，大椎上拔带动脊柱节节拉开，尾骨同时内卷而后坐，双胯内裹而外撑，膝部前顶而上提，同时肩撑而肘横，其作用是通过脊柱及全身各部位之争拉，使

原有的桩法间架更大的向空间延伸，此即桩中之涨，外在形式是紧，当涨（紧）到一定程度，就会产生不由自主的缩（松），这就是阴阳互换的表现，因为我们有着强烈的起拔放长的意念，故松很快又变成涨，此时，我们要注意把握意念的尺度，使其“无过亦无不及”，这就使我们的桩在一定范围内，开始有节律的涨缩、缩涨。外形上可以允许微动，但要保持桩功涨缩有节的原则，如此一松一紧交替运动，练此功法时，要做到目光平视而远望，两眼内敛而藏神（视眼前景物如轻雾所遮），周身上下要紧而不僵，松而不懈、气魄要宏伟、精神要舒放，自觉周身细微之毛发都能与空气产生呼应。意念中，两小腿如被泥土掩埋，并有破土欲出之意，以配合双手下按，身形有拔地欲飞之势。

本功修习一月后可加如下意念：设想自己双脚十趾筋骨象参天大树之根，向地下四面八方无限扩展延伸，身躯的筋骨向宇宙的四方扩展，头刺蓝天，双手十指象大树之枝干刺破宇宙，似乎全身筋骨都要扩充到宇宙之外去，然而宇宙又竭尽全力包罗全身筋骨，不让其冲出罗网，但最终全身的筋骨还是刺破了宇宙，此模式内在效应是进一步的伸筋拔骨。当全身筋骨刺破宇宙后，应逐渐将全身筋骨回收，然宇宙却全方位（立体）地将筋骨吸引住，不让其回收，但意念最终却全力将筋骨收回到宇宙之中心（即人体的总重心），如此循环往复。切记：这一切都是在微意（无念）当中去体认，用意念支配筋骨身体来做功，即

是形神合一的过程，久而久之，则将意到气到、力到，本能自然，“一触即爆发，炸力无断续”的良质良能，不期而自至矣！练至高境界(约十个月左右)，无需用意练功，即能感到自身与宇宙间物质内外自行交换，一切力量来自于宇宙之中！此时如有外物袭来，一触我身即跌于丈外。“一经触觉，立即紧张，如同火药爆炸状，炸力发出意不亡，无形机变却又深深暗中藏”即指此而言。

练习本功最好与呼吸配合，吸气时小腹内收(但不许折腹)提肛缩肾，微向外张(不可向上提，胸部放松，勿有起伏)将气提到中脘，双手复原(但要肩撑肘横)，呼气时小腹放松，外凸，会阴仍要微微提住，以意引气达于四梢，双脚则五趾抓地，初练时，躯干因从未进行过训练，拉伸量很小，外形甚微，随着功夫的增长，脊柱和躯干和肌肉群的拉伸量都会增大，外形可看出如弹簧般的升降开合。大椎上拔时，尾闾不能随之而起，否则就成了外形的起伏而失去了内在的要领。训练时还应注意，在脊柱上拔时，双膝会随之略起，但不可失去前顶后拉之意力要求，同时还要加大其前后争拉的意力，使下肢加强分争，其内在的要求是：大椎上拔和尾闾下坐产生矛盾拉伸，同双肘横撑拧翻横向矛盾拉伸形成十字的拉伸运动，从而使躯干的各部肌肉同时得到连结放长的训练，同时四肢各部也是在桩的矛盾要领下而都在拉长，这就是整体的紧，即放松后的整体连续放长训练。如此练不了多久，自已就会明

显地感觉到：双腿前节有力，腿肚子很沉，双脚有入地之感，每一动作力之源都在脚跟，经踝骨沿腿而上两膝有力，但大腿与腰胯则松快自如，自腰以上，各处都轻松而灵活，动作时周身灵敏迅速，整个身子好象一根鞭子，鞭把在腿，鞭杆在脊柱，两臂如鞭梢，**此后，不论任何动作发劲都显得凌厉无比！如挟王者之威，霸主气势，拳脚未到，杀气已笼罩敌身！攻击心态一起，双目中精光暴长，阴冷中透出一股杀机，令人胆颤心寒！不敢踏进半步！**

易犯错误：最需要引起注意的是，在练功中间架整体撑涨之时，双肩和胸部易出现反作用力，即僵滞憋气的现象，此现象是残余的拙力运动，其破坏不仅是产生飛生恶果，而且破坏整体六面放长效果(阻碍整体劲力的贯通)，要知道紧是六面浑圆放长，僵是肌肉回缩，所以放长时应首先做到三窝放松，此即紧中求松。在三窝放松后，六面已经拉伸的肌肉也会自然地随之松回，所以还要在松开的前提下，使之放长(此即松中求紧)。练习本功，首要注意的问题就是三窝放松，呼吸自然。由于大椎上拔时最易出现弊气身僵的反作用力，此时的要求是后(阳面)升前(阴面)降，即后背绷起而上拔，而气不能随之上浮，如上浮，要立即纠正(参考呼吸方法)使之下沉，沉不是用力下压，而是顺其自然因势利导，好象物体在静水中，随着地心引力，徐徐下降，松静自然，毫无勉强之意。归于自然。

第三章：整体力的动态形式演化规律

——六面整体螺旋力的训练（又名"螺旋力深探"）

螺旋力训练是内家拳法的核心内容，也是与外家拳的分界线。外家拳无此训练内容，而内家拳则无不修练此功，形意、太极、八卦概莫能免。

本功法是综合了形意、太极、八卦、意拳、卢氏定理等各派的练功心法，精心编制而成，首次公开全盘披露。使全身力量成为一个整体，从而在技击中发挥作用，它是从古至今武功修练的至上大法！可以说凡内家高手，没的一个不曾修练过此功。

螺旋力的修练，各派大同小异，大成拳、形意拳、八卦掌、卢氏定理、心意拳、太极拳、螺旋拳、心会掌等响当当的名牌拳种，无不以此贯穿其中。

这就是内家拳门内秘密训练的"不传之秘"！虽然只有简单的几个功法，但就功法精要而言，已经足够了，各位千万不可忽视，别因为内容简单而忽视它的价值，真功无价！你必须坚持锻炼，否则一切都是空的！

武功是练出来的，并不是只要懂其道理，功力即可上身！明白道理是为了更好地指导练功。一旦制订了切实可行的练功计划，就要自我严厉约束，认真执行。许多自

学者之所以学而不成，主要就是缺乏吃苦耐劳的精神和锲而不舍、持之以恒的毅力，单凭一时心血来潮，苦练几天或遇到一点挫折，就一下子颓缩下来，给自己的能力来个全盘否定。最终结局当然是半途而废。

具备不屈不挠的斗志，这对于一个初学者尤为重要，它是取得成功的先决条件，一旦拥有了它，你便会一往无前地投入紧张的训练当中，而在持之以恒的训练中，又会反过来锻炼其不屈不挠的斗志，所有这些，不仅造就了你的武功。而且塑造了你的人格，使你具备征服一切的勇气和坚强的意志力。

当然，最好是找几个志趣相近的朋友，既可以一同学习，互相督促，互相交流，更重要的是，可以在你们之间搞一引进模拟实战，来印证训练的效果，并从中找出不足，作为以后学习的补充部分。另外，还可以大胆地参加比赛，不要怕失败，重要的是参于和全身心的投入，至于胜败大可不必在意，关键是在对抗中找出实战的感觉，和提高自己的动手的能力。

当今武术界推出的武功，名目繁多，鱼龙混杂，然而真正揭示武学真谛的拳学，却凤毛麟角。绝大多数武馆为了顺应初学者的速成心理及盲目崇拜比中华武学差之太远的西洋拳法，而抛弃了传统武学的精华。本教程吸收了中国传统内家拳法，取其精髓，直接步入正轨，函授教材简洁明了，照本自学一练即会。下面我们将历代名

家留传下来的，传统武学千古不传之秘告诉大家，以使大家在极短的时间内，真正掌握中华武学的精华，使大家在武学修练方面，有所突破、有所成就。

本教程的安排，皆是我部近三年来教学经验的结晶，是我部各位老师，在继承传统武学的基础上，精选出来的，其突出特点是简便易学，注重实效。故内容真实不虚，全是实实在在的东西，完全没有花架子。大家切莫以为功法简单而等闲视之，请大家仔细阅读教材，按教材认真习练，定能验证其宏大的功效，在养身、强身、技击诸方面，产生质的飞跃。另外，需要指出，本功法编排有严密的练功程序，希望大家严格按照教材要求，一步一个脚印，循序渐进、踏踏实实习练，千万不要操之过急，以免拔苗助长，大家在学习过程中，一定会遇到一些问题，首先请大家写信咨询，来信当日必复，也可以拨打我们的热线电话(0554—8623445)，我们将会扫平你前进道路上的一切障碍！

本教材不是传授知识给你，而是用这种训练方法将知识转化成技能定型在你身上，所以，这必须经历一个过程，不可能一蹴而就。

第一节　螺旋力的产生原理

旋转的物体，不论是在地面上转，还是在空间转，它至少要围绕一个轴来转动，这样才能构成旋转运动，螺旋力的训练也不例外，它也是遵循这种轴向的旋转运动。

腰、髋等大关节沿着某一轴向，才能旋转起来，并带动着肩、膝和踝等小关节转动，小关节的转动同时能够积极协调大关节，沿轴向拧转，并能增加大关节转动幅度，这些动作构成了肌体的旋转运动，使肌肉收缩产生力量。然而各关节既旋拧又转动，把肌肉产生的力量变成了弧形劲力，体内就产生了螺旋劲。

第二节　螺旋力训练要领

螺旋力是在桩的基础上间架的螺旋运动。转动时必须是桩在转，即保持桩的间架运动，没有桩(散了桩)任何旋转也是徒劳。必须是保持间架固定于空间，身体则相应做出上下左右、高低反侧的松紧运动，把四肢关节旋转起来。这种“关节运动”，从根本上解决了发力时由于打击方位的定向造成的发而不中的矛盾，“关节运动”的旋转形式四肢运动的轨迹向空间延伸了无数个切、抹、削、剪的劲力，如机械行业的齿轮和电锯都是由于高速旋转才能切削掉各类金属。螺旋力的基础是浑圆力，是将自身的功力作用于对手而产生的一个离心力的效果，使对手力量落空和失去平衡而落败。

第三节　螺旋力的作用

螺旋力的运用主要有两种：一种以蓄力状态自转攻防，可使对手的来力落空而失重，其力如打在飞转的车轮上；第二种是发力于对手，其力如旋转着钻入岩石的钻头。螺旋力最高级的运用是脱骨训练后的蓄发，其横转

如摇旗撼树，其竖转如车轮削切，这种螺旋力的应用，应注重两点，一是其运动要领是总重心自转的同时，由脊柱带动骨架的各关节一齐转动；二是运动轨迹不能仅仅是横转还应练习竖转、斜转、正转、反转等多种形式之转，正面螺旋，不仅是变面和双臂竖转，而应是总重心和脊柱、肩、胯等各关节都要竖转，同时需注意，发力需以脊柱去削切对手中心，万不可只是用手转其间架，竖转为劈拳，反转为削拳，横转为圈捶，斜转为斩手，简而言之，一切单操形式都要取消，其发力只是浑圆力和螺旋力的合成，劈、崩、炮等单操只是无意识的空间形式而矣！

第四节　正面(竖转)螺旋力训练

"正面螺旋力"是躯体的上下起伏带动四肢体认上下发力的训练功法。它的基本运动形式是以矛盾桩的向内，向上的撑拧变为大天星桩，再由大天星桩变为虎扑桩的按推，如同摇转井架上的辘轳一样。立体螺旋试力都是建立在摇旋的平转基础上运动的，而立体螺旋试力则是在躯干的运动中使双肩双胯变为立转，使身体与上肢形成上下的反称用力，即躯干下落而手上扬，躯干拔起而手下落，初习可以如此，但熟练后应使双手在一水平面上，使躯干动转，而双手只是轻微的起落(如图正面立体螺旋试力 23、24、25)正面立体螺旋力的动作形态中我们可演化出钻拳和劈拳两种单操形式，钻拳与西洋拳击之勾拳相似，相同之处则为均是由下而上的发力动作，但是

钻拳在原传形意拳法中的劲力为截劲，芗斋先生通过波浪试力的身手反称，加大了其进攻中的防护功能，其钻拳发力之际有效地提高至头部，这样不但加大了攻击的部位，同时在发力失败的情况下也未失去堵截对方来拳的意识，钻拳做为堵截对方的一种手段并未从根本上失去进攻的主动性，因为钻拳是波浪形式的拨起，双臂走的为弧线，故具备撬起对方重心的功能，假设对方手臂压住我的桩架，我在保证三角支撑不失的条件下，加大小臂的斜面角度，使对方下压之力沿斜面滑落，而我之拳锋正可兜击其下颏，斜面力的变化是在三角支撑基础加强了小臂的外旋拧转，这样小臂尺骨的滚动摩擦通过无数个点的接触使其最后落在我的肘弯部分，于是我小臂就因为失去了压力而变得灵活自然，此时只须变面向上或合身前撞就会把对方重创。另外，在格斗的形式中钻拳发力亦可应用于类似于拳击、散打的赛事中，但是钻拳的起动不能脱离桩架的浑圆状态和另一只手的捋挂。控制发力在向上勾的同时，注意全身的螺旋和小臂的挑拧，钻拳发力不应只重拳锋，而是以小臂的一侧骨棱作为多个发力部位向对方腹，下颏、面颊的滑动发力，切不可执着一点而应为以线打面(如图 26、27 钻拳操手)。

正面螺旋试力的下按动作可演化为劈拳操手，劈拳之法为从上向下的弧线形劈砸发力，其重点体会手臂下落与躯干上拔形成的互争，同时身体发生相应的左右错

面，在击打的同时尤须注意弧线的切削功能，无论是接触头部、胸部、腹部，劲力不可有丝毫的停顿，当从头部劈至腹部之际，也是立圆弧线的最大空间，故仍须恢复至波浪的起钻落翻的圆运动轨迹，同时劈拳的下发力不应只注重手掌的接触面，并以整条小臂尺骨为发力部位，劈拳的左右互换性与其它的操手一样，来源于身体这个平行四边形左右互换，前手劈拳为撕胯调面，后手劈拳为合胯调面，重点体会接触瞬间身体形成的最强烈的争发状态，劈拳打的是竖劲，在格斗中，如果对方是直向发力，就可用竖劲的劈拳来破坏直向发力的运动方向，仅从形式上分析劈拳之发力须作用于直向发力的手臂上，其必会完全承受我的力而发生形变，而如果处理好实战中的接手问题直接把劲力传导至对方的躯干，则效果将会使其神经、内脏均造成十分强烈的破坏，值得注意的是，当今的擂台赛中尤其是西方的格斗技术已经在追求爆发力的连惯和技术上的合理配合，而我国武术界却依旧徘徊在一击必杀、一招制敌的盲从中，芗斋先生提出的“炸力无断续”，在今天的大成拳界已基本看不到了，尽管有些名手能够在一定的条件下一交手即把对方放出丈外，但是由于相对的杀伤力小而使对方还可再战，因而某一种技术不可能是永远占据优势，我们应该脚踏实地的，从渗透性强的爆发透力加以研究，来提高我们自身的素质，因此包括劈拳在内的格斗技术应该体现出它的连续和渗透性，

那种喂招式的击人丈外。在外国人的眼里是一文不值的，这一点尤其值得我们注意（如图28、29左右劈拳）。

第五节　侧面螺旋力训练

侧面螺旋力是躯干的上下起伏中加入了螺旋反转的功能，在这种动态的运动过程中我们体会躯干360度圆周运动，双肩双胯双膝双踝均产生旋转，身体的起落又使这种螺旋的运动产生了弹簧般的上升和压缩，故而侧面螺旋的试力通过重点摩擦关节的轨迹，使人体的灵活性能得到进一步的改变，这种改变为以后的步法、身法的训练带来极为可观的效益（如图侧面螺旋力30、31、32、33）。

侧面螺旋试力是配合单操手的身体高低正侧的螺旋发动，实战中的操手动作由于躯干是主动性运动，故它的空间游离范围就是我们整体劲力大小的标志，无论何种形式的试力实际都是在演变具体打法动作条件下设计的躯干应该怎样运动，如推拉试力是身体的左右错变带动手臂争发，蛇缠手试力的身体的平旋环绕带动手臂切线运动，正面螺旋试力是身体的立式旋转带动手臂做上下的弧线形发力，侧面螺旋试力是身体的螺旋上升趋动手臂做离心力和向心力的切削性发力，这些试力的设计安排通过相互的组合和连惯性，把三维空间内的运动形式利用整体的原则表现得淋漓尽致，也就是无穷无尽的武术打法均压缩在这几个方向螺旋运动的试力中，故芗斋

先生说“试力为最困难最重要之部分工作”。

第六节　金蛇缠手试力

金蛇缠手试力是重点体认左右横向发力的试力功法，它的含义是手臂所形成的间架在运动中如巨蛇缠身。在点的接触中形成点与点，点与线的摩擦之际，突发摇旋运动，所以，摇旋又是此试力的基础，它的运动轨迹是双臂从勾锉试力开始，待双手向前推出至托婴桩之际，前手掌沿和腕部向外上方拧转缠绕，又转至掌心朝下，双掌同时前推再成托婴桩，在前手动作时，后手须相应配合，尤其身体应后靠，膝顶胯落与手臂互成正反的螺旋运动，从蛇缠手试力中我们应重点体会身体与小臂螺旋逆行的内外撑抱拧转和滚珠起棱的锋棱突起的实感，蛇缠手分为内缠、外缠，这里介绍内缠，内缠之运动轨迹与外缠相反。

外蛇缠手试力的运动可演变出横拳操手和削掌操手”横拳之法乃形意五形拳法重要技术，其劲力形式为横拳打竖劲。从蛇缠手试力中我们体会出此试力是一个平圆的运动轨迹，即发力之际为飞轮的切削状态，横拳的起动为点型的面打点技术，即发力部位为小臂尺骨的内侧一面，点与点的接触性打法属于相互受力的对撞式技术，而螺旋性的发力，手在二力接触后会形成以点为接触的起点，同时以此起点沿触点做无数个点的滑动性接触，由此形成了我以无数点抵抗其一点的多点打法，多点接触的滑劲汇集为一个面对一个点。姚宗勋先生曾有精辟的

论述，“意拳的打法实际就是大球打小球。”所谓的大球即指桩架的高速动转形成一体的运动方式，而小球则指对方单向发力点的拳头动作。另外，螺旋性的发力可根据旋转性的发力产生向心力和离心力。横拳之操法是以外蛇缠手运动形式，故产生离心力，因而“起横不见横”的横拳发力与对方接触后，一可以把对方发拳的路线旋飘；二可以把对方的重心旋起；三可以把对方斜向击出。螺旋性发力是内家拳最完美的技术形式，从站桩入门之始及试力一直到实际训练，均要求习者刻苦地体认追求。尽管现在只有为数不多的前辈能够运用自如，但做为后学者必须知难而进，通过各种手段求证螺旋力的无形状态训练上身，这样我们才会有资格和能力去科学地研讨和分析历代武学先辈们遗留下来的武学瑰宝。削掌技术亦由蛇缠手试力而得。虽然削掌技术乃是原传八卦掌的重要技法，但武学一道门派虽异，本质相同，削掌与横拳基本原理相同，区别之处在于削掌击打的部位是小臂尺骨的外侧，由于部分的不同，根据关节构造的原理，削掌的发力空间轨迹要大一些，也就是达到站桩的最大空间范围一发即止，迅速弹回，重心转换，蓄势待发，削掌之动，小臂尺骨如刀刃，蓄力须藏棱，发动锋棱起，不找某一点只求一面击，躯干要以脊柱为中轴自转与下肢相反运动，注意前手击出，后手撕扯，前腕与后肩，后腕与前肩，前腕与后肘，前腕与后腕，前膝与后胯，后膝与前胯，前膝与后

膝，前腕与后胯，后腕与前胯均须有相应的争力和自然的弹性功能，争即开，合即蓄，开合互为，单手为开，双手为合，开力突出锋芒，合力突出含蓄，小臂横向出，躯干轴向动，以躯干之大螺旋带动手臂之小螺旋突施对手，力虽横而实为骨棱的螺旋搓动，削掌之劲为旋，撞、切、抹（如图34、35削掌）。

内蛇缠手的运动式可具体分解出圈捶和栽锤。圈锤技法为芗斋先生吸取了西洋拳击的摆拳技术并通过整体的原则加以求证修改后列入大成技法中的，圈锤的技术形式是以内蛇缠手为指导，要求双手“左手不到右边来，右手不到左边去”以人体中线为界，因为如果双手一但超越了中线，我们的间架就失去了浑圆状态下的六面支撑。因此，圈锤击打不允许甩胳膊，更不能甩过中线。由此，圈锤之技术是内螺旋状态，即躯干主轴带动双臂向内的合力运动，因为是螺旋运动，可产生向心力圈锤技术虽然是从外向内的的横向螺旋，基本路线为一弧线，但是不允许间架拉得过大，因为弧线距离大于直线，作用于对手的运动时间相对要长，故必须以躯干的主动运转带动手臂发力，而不是手臂主动运动带动躯干被动运转，圈锤之动必须注意另一手的争拉防护，并且身体在发力时要有瞬间的斜面倾压，圈锤的攻击目标主要是头部，由于方向的定性一般是重击面颊和脖颈，为了突出重击的渗透性，所以把这种击打加上了小臂的内螺旋滚拧劲力，突出拳锋

骨棱的接触性的捻动摩擦，增大了接触点的压力，因此，当拳锋击中对手而力尚未完全发挥之际，千万不要使力继续横向移动，因为这会由于超越中线而形成一次性发力，又会因为对手的机敏而一闪躲过。正确的方法为当力在横向移动之际突然改变为螺旋形式的直向发力，即突然放长浑圆的间架跟踪追击重击对手，这样不但会在力量上产生巨大的威力而且在格斗中的命中系数也会相应提高。（如图36圈捶）

栽锤是根据圈锤的技术形式加以补充和具体应用的技术形式，双方格斗瞬息万变，一但圈锤受到了阻挡而形成点的接触对抗，这时如果抽回手再战就会贻误战机，所以根据技击桩的性能和三角斜面的原理把此种状态定为三角力不失，改变间架的相对位置，使经常保持的肘低手高的斜面变化为肘高手低，因为三角力不失的状态下，支撑住对方，如果斜面力通过系列的变化，就会形成再次发力的动力源。比如当对手支撑住了我的发力进攻，我与对方手臂产生抵性的接触，只须把肘尖吊起，就使这个二力相抗的点变化形成一个向斜下方发力的打法动作，当然栽锤并非仅为圈锤而设，在具体到实践中它的应用范围极广，但其性能一般都是在对抗中由于力量受阻而改变运动方向的灵活性技术手段。栽锤发力最重视间架形成的斜面和身体倾压冲撞形成的斜面。故小天星桩就是保持向下斜面发力的一种检验功法，即操习栽锤来检验

自己的形态和劲力符不符合小天星桩的要求。姚宗勋先生认为："意拳之发力就好比身体是锤小臂是钉子，用身体去砸小臂这颗钉子"。故整体发力的力源来自身体重心的瞬间转换。头欲撞人，足欲过人，手欲刺人都是形象比喻(如图 37 栽捶)。

本章功法的练习，必须是在具备六面整体浑圆力的基础上才能练习，否则不能掌握正确要领，只会徒劳无功！且易形成错误的动力定型，积重难返，而影响以后训练的质量。

课程安排：一月：正面浑圆桩(15 分钟)后"平面螺旋力"左右各 50 次(10 分钟)。技击桩 10 分钟后，加"正面立体螺旋力"左右各 50 次(10 分钟)。侧面螺旋力左右各 50 次(10 分钟)。一月后即可掌握，可加入演化的拳法、掌法练习。

二月：加入①模拟格斗：两手喂招(类似拳击的攻防，20 分钟)；②徒手格斗，毫无规则的应用桩架发拳(10 分钟)，完成后再以桩功深入体认，找出自己的缺点，后用站桩原理去指导各项功法。再过一月后，可逐步加入其他功法。

本功上身有以下特征：来力不入，去力无阻，周身反弹，犯者立扑！

(1)整体劲力强大无比；(2)速度极快不露形迹；(3)柔韧使对方失重！(4)灵敏使对方难加重力；(5)令对手来力落

空并旋飘其重心；(6)所有发力皆由此功上身而更具威力；(7)历代名家拿手绝技大都由本功演化而出！

此乃内家拳之核心所在！任何人按原理操作，均可获得成功！

第七节　整体螺旋力训练

螺旋力的产生是三角力的突然改变方向，改变方向是整体连结拉伸状态下的切肖旋转，其具体要求是各关节的一齐转动，而不是双臂的局部滚动。其练法都是先从正面桩开始(如第一章第四节之《螺旋力入门训练》)熟练后再进行侧面桩训练(如《第二章：第一节之《九防式平面螺旋训练》)。

第一步：脊柱训练：在保持上下拉伸和后绷的状态下进行 360°的自转。因此项训练最容易做成腰膝部的晃动，所以开始训练必须将下肢定位。当然，也可以以坐式训练，因为坐式时下肢不能运动，这样就能迫使脊柱正直的上下一齐转动。熟练后再以站桩姿式训练(见第一章第四节内容)训练时要意想脊柱上绑着一根木棍，运动时使脊柱和这根木棍一齐转动，因有意念中的木棍绑在脊柱上，所以能够避免脊柱的弯斜、扭腰，或上下不能齐转等错误；同时还要意想自己的尾骨处，如一根毛笔的笔尖，脊柱带着这支笔尖，在尾骨下方画 360°的圆，顺、逆时针的旋转都要训练。

第二步：肩胯训练：此时必须使脊柱和其他关节不

动，只练肩胯。此项训练必须使肩胛盂内的肱骨头和髋臼内的股骨头带动附着韧带，肌肉真正做到360°的旋转，经过刻苦训练，就会使肩、胯关节成为躯干这个平行四边形，四个角上的四只小机轮，然后再以脊柱自转带动肩胯同时转动（参见《平面螺旋力入门训练》）。

第三步，脊柱和肩胯旋转的训练熟练后，接着可以对颈部（寰枕关节）进行旋转式训练。经过刻苦训练会大大提高实作时的反应速度，头部在实作中能自动躲开来拳，如藏头（随着进攻发力时的躯干斜面撞压（见《中国原传实战武学函授教程》头部刹那间潜藏于前锋手臂内）和狮头（间架不动头部左右闪躲来拳）。其训练方法如下，正面桩或侧面桩均可，间架不动，头向左，向前、向右、向回原位划一与地面平行的圆（也可向反方向划圆），注意身正头直，真正想着颈椎与头顶相连接在划圆，意念要真切，双目始终注视前方。（如图38、39、40、41）

第四步：齐转训练：待周身各部关节，均能自如转动后，再由小腹中心，以丹田自转带动脊柱，肩胯等关节一齐转动，熟练后，这个转动的图象，就是一幅完整的天体运行图。旋转的方向开始为平转，以后可逐渐增加竖转、反转和斜转的训练，此动作幅度极小，而速度极快，从外形很难看出在动，所以自此而后的训练动态无法进行图示，只能靠自己细心揣摩了。

第五步：震颤训练：此项训练是锻炼浑圆螺旋力的关

键功法，现已基本失传。练习方法如下：整体九防式站好，足趾抓地脚跟微起，以不踏实为准，然后以躯干带动臀部下坐，并自动反弹而起，回于原位，反复进行，这时整体上下构成了三斜面，即躯干与大腿，大腿与小腿，小腿与脚面。开始的动作外形较大，速度宜缓，熟练后，应逐步将外形变小，并渐渐加快其爆发的频率。

第六步：起落训练：在震颤的同时，脊柱和躯干带动双膝同时拉伸、收缩，从侧面看，躯体的中心是竖圆轨迹。此步应与第五步同时训练！

第七步：将以上各功法结合起来同时训练，即为浑圆螺旋力的训练方法，此功法训练包括了整体力和各关节的齐转，及上下震颤，这就是真正的“大圈不如小圈、小圈不如不显形之圈”的真谛所在。此项训练需要注意两点：一是脊柱训练为主，力点在胯；二是微颤时的脚跟微起，要求不能做成总是提着脚跟，应是起时微抬，落时接触地面。此功精熟，实作时无论对手来力如何巨猛，只要经此身手共旋，就会化为乌有，在未发力前，对手即已失去重心，这种外形未见其动，身手共旋的内部极快之动，就是实作时的生生不已之动，所有的拳法、器械的发力无不由此功上身而更具威力！此功法的试验效果极为显著，练功者以技击桩站立摇旋，无论对手从任何角度施加力量，都会被摇旋反弹而起（见图42）。因摇旋时脊柱带动肩、胯、膝、踝一齐旋转，霎那间产生一种不可抗拒之力，挨身

者便会立即倒地或被摔出，此劲一触对方，对方即被冲出很远或被撞倒，有时对方身体还会不由自主地腾空拔起而失去重心，在摇旋当中，每个圆上的每个点都应能够发力，更深入地说，人体每一动都能形成发力，这是拳学的高级境界，虽然对初学者来说，较难掌握，但这是修炼的方向，我们应知难而进，只要你明理之后，勤于实践，这一境界并不遥远。

第四章　螺旋力的应用(搭手摸点训练)

搭手摸点，训练是卢氏结构向实作格斗过渡的一种特有的训练方法，他又称双人试力。即通过两人手臂的相搭感知并利用自己的力和对方的进行相对缓慢的发力动作，实作格斗中力量的发放必须找点。因为没有点的接触，发力中往往容易形成空发而无法作用到对方的身体。这样就造成空耗体力和为对方所乘的被动局面，所以为了适应实作格斗的需要，必须先在双方肢体的接触的情况下去感知力量的虚实、松紧，并通过一定的技术手段，控制对方的力量，并有效地施以打击的力量。

摸点是在站桩试力步法的操习之后，通过有针对性的间架接触去寻找击打对方的机会。摸 点训练是双人的矛盾，即我利用对方的弱点和失误去控制和击打对方，同时也利用我的弱点去引诱对方进攻而形成虚实变换的运动。在格斗场上，没有一成不变的规矩和永不失败的拳手。真正追求武学并有建树的优秀拳手都是在无数次失败中成长起来的，在他们失败后，能迅速地走出失败的阴影，去分析失败、克服失败并战胜失败。所以任何一位在拳术领域中拼搏的朋友，都应该去接受失败的现象。这样你才会明白成功的道路是多么的艰辛，成功的喜悦是多么苦涩！

摸点的原理就是在双方小臂接触中的"点"的虚实变化,合理地利用站桩保持的混圆力去运动全身的细胞,站桩中所要求的手的位置是"高不过眉,低不过脐,前不逾尺,后不贴身,左手不到右边去,右手不到左边来"在推手运动中一样不允许破坏。在这个范围内我们保持混圆力十分容易,而这个范围已经足够我们去应付外界的一切情况。混圆力是一个立体的球状,它的运动形式无非就是平转、立转、斜转三种,而每一种转动都是以躯干为核心带动手臂的运动。

搭手摸点的外形运动就是双方在小臂接触中做身体的顺时针和逆时针旋转。右臂接触是往左转,左臂接触往右转。这种相互接触中的转动就是为了在双方的二力相接的情况下能够利用自身重心的调整来化解对方的进攻和寻找相互进攻的机会。我们在做单臂搭手时,由于小臂是肘低、手高的斜面,在双臂相搭之际,就要利用这种斜面的优势。即小臂形成内螺旋向斜上方滚动,这样,对方与我相搭之小臂的腕部就会被斜面的滚动把相搭的部位发生变化,使其腕部搭在我的肘关节上,我的小臂是不会受力而运动自如的,这时我就会用小臂直接向对方身体发力,也可用身体摧动肘部发力。另外,当对方力大,把我的斜面力压成平面之后,在点上一定不要形成硬抗。因为点一紧,力量就会绝对为对方所乘,所以如果出现这种情况我可以把平肘变为竖肘,再找回斜面力,还让

对方搭在我的肘关节上,另外当对方把我压成平肘的突然进攻发力,我还可以突然把小臂变成向下的斜面力。即把肘吊起,使手低肘高。同时身体也相就变成斜面,这时,我的肘关节直指对方胸部中线,对方一但进攻就会撞到我的肘上(如图43)。

在摸点的过程中,如果对方之力很大而且总向我中线指来,这时我点的压力很大,如果去外拨指来的力,自己的中线似乎保护住了,但前手与后手的距离突然加大而又失去了撑抱之力,所以这时我们一定不要去盲目地化解对方。而让对方有机可乘,解决的办法是,当对方之点力向我中线指来,我点上运动已迟,那么我只须把身体向横向略移数寸即可闪过中线。这时对方的指力只能指到我的肩部,而我点上的指力却始终是指着对方中线的,所以对方在指不到中线的情况下会立即把手撤回防护中线。(如图44)

在搭手中,我也可以在指向对方中线的运动中突然把身体旋起来,并利用小臂的螺旋滚动破坏对方的基本间架。把对方给定住,同时,把手臂抖出。这个螺旋运动是身体旋起一个大圆,小臂相应转一小圈的蛇形手试力和发力即在搭手中我先以小臂做外螺旋在接点处滚动,同时身体向反方向转半圆。当身体转动半圆而继续向一圈行进时,我小臂之外螺旋再变为内螺旋。正好是小臂压挂在对方小臂点上之际,从点上看,我接点处之力未

变。但身体带动小臂所做的力是一个螺旋形式的运动，对方一般很难应付。定点的功夫在于摇旋试力的深入程度。频率越快，定点越迅速，虽然定点能把对方暂时控制住。但应该利用这暂时的有利机会，施以擦点发力，如定位之后可擦其点突发崩拳和栽拳。(图 45)

挂点的运用是在定点基础上的一种向后发力的技术。当我以定点定住对方之际。点上的指力不变继续指向对方中线，对方由于前臂失桩，只能用身体前压来保持自己的重心不失，但 是这时对方的重心已是前实后虚，我利用对方身体前压的一瞬间突然把小臂内螺旋滚动，后足相应撤半步发力，对方就会失重前扑，挂点的训练要把手腕、手指全部涨开，以加大挂点的接触面积使摩擦力加大。另外即使向后发力也应使身体呈前倾状态，因为在发力的同时我们首先考虑自己是不是均衡状态，如果身体全部随后足撤回，对方也可能利用失重而撞进，反而使我重心失去。所以在向后发力之际身体应是向前突然有一斜面，即对方失重撞进时我在后发力之际又产生的向前发力的间架模式。所以，我们在运动中首考虑的是自己的一力多发和平衡状态。芗斋先生所云：不管对方中与不中，只管自己正与不正也是此意。(如图 46 挂点发力)

滚点技术是当对方不指我中线而是直接指我肩部的一种方法，因为当推手时，对方深知一指我中线我就会让开，那么我干脆指你肩部，待你让开后又正好指在中线上，所以当对方指我肩部时，我切不可上其圈套。当对方指我肩部之际，我中线根本就没有威胁，也无须闪化，只须在接点处使小臂内滚把接点部位变成对方的小臂内侧，然后利用我始终指向对方中线的点力突然发力用拳、用掌击打对方的面部。(如图 47 滚点)

上述单手摸点技术的应用是建立在具备桩功的基础上，通过真正肢体接触感知外界力量变化的手段。此时的精神状态应该是如临大敌，如临深渊的。摸点的最关键在于“听劲”。形成的接触点是皮肤，皮肤的感知是激发精神意感的必备条件。我们的间架是圆的，所以真正的接触点并不仅仅是皮肤的某一部位，而是全身皮肤对外界的感觉，皮肤感觉外界的松紧才会使全身肌肉形成松紧，才会使精神形成松紧。

皮肤对外界的知觉能力会使我们的形体发生相应的变化，这样是无常的。但是又是有法可依的，仅从整体而言，皮肤的感应会使我们的间架产生一定的形变，而这一形变是在不脱离整体运动的前提下产生的。当外界的力量从我们的皮肤接触中感知到自己已经无法与这股力量抗衡时，为了维持我们与外界的平衡(也是自己的平衡)，就会产生相应的手臂、身体、下肢的变化。当这种变化也无法适应外界力量时，就会产生下肢的空间位移，缓解这种压力。所以单手训练在定步训练后，就要进行活步的

训练。活步之训练最难。点的感觉最不易找,双方在动步中处处寻找自己的均衡和对方的失整。而点上的力也是时松、时紧、时有、时无,那么怎样去加强这种点上的感觉就成为战胜对方的法宝。活步搭手就是利用步法的进退调整自己与对方的距离而加强点的感觉,但由于对方也是在不断运动的,所以至要之处即在于我的步法要比对方步法的点多。也即总是到用步法的行进不与对方步法节奏相同。在实际操作中,一旦与对方步法节奏相合,就往往处于被动,不但会失去机会进攻,而且防守也是被动的。所以在行运中不但要打乱与对方同步,而且要让对方步法跟不上我的节奏。使其步法散乱,所以上肢点的真实决定于下肢的位移。

搭手时必须保持高度集中的精神状态,因为搭手摸点时有的人会乱来,抽手突袭,如果我们被对方偷袭成功,面子上过不去是小事,重要的是反证我们精神没有形成条件反射,触觉也没有良好的感知力,对方乱来正是我们所需要的那种实作状态,应欢迎这种做法。虽然在摸点中不允许脱点,但搭手试艺双方均不存在好心眼。什么情况都可能发生,因此,我们在前臂相搭的情况下,后手也必须保持相应的前抱横撑,一但对手突然抽手打击,我后手前合护头撞进对方身体。另外摸点训练并不是象太极推手而与对方划圈,应该时时保持高度警惕,而且搭手即利用各种技术克制对方,使其失去继续推下去的能

力。这是因为实作中双方搏斗首先即形成,如搭手形式的点的接触,而点的接触又是一霎那间的事情,如果不利用这种瞬间的接触去感知对方的力量,那么你就无法去探知对方实力的虚实。但是“机不可失,时不再来”我们就要利用这种瞬间的接触去发挥自己的技术,可能对方的力量是虚实不定,但我一定要在自身均整的前提下破坏对方的虚实,让对方的虚实不能形成变化,而处于被动。这一点,在实战中是尤其重要,摸点中就是训练这种能力。

双臂搭手摸点的训练是在四臂相搭的情况下体认对方虚实的训练,现代体育学科中的散打技术往往在两人距离较近时形成了纠缠而抱摔到一起,虽然有时也会把对方摔倒,但缺乏爆发力,对方既使摔倒也会爬起来再战,更有二人纠缠时往往是一齐摔倒的现象。双臂搭手摸点的训练就是解决在双方近身接触中有效地利用手臂相搭的点破坏对方的重心,再进行近体发力的一种技术。在搭手摸点中人体的平衡相对要稳定,但由于是双手的进攻,则更加给以感知由于两个点的接触揣摩对方的意图。由于是两个点的相互搭接,我们的身体相对要近一些,但是由于重心的前三后七和前七后三,身体依旧是斜面的形式,两小臂在开始之际彼此是一搭一接,互不吃亏(手在上为搭,手在下为接),其运动的路线是上下的螺旋缠绕滚动,这样,我们点的接触实际是小臂的一圈。由

此，点上的不定更须有良好的听力。另外，无论是双手双脚都要避免单双重的弊病。所谓单重，即力量的绝对片面。所谓双重，则指力量的平均。这两项均为习拳之障碍，因而必须时时注意。搭手较艺最忌力量绝对孤注一掷和力量平均不分虚实而无变化，所以必须保持单双重的互换。点上相搭，一虚一实，步法行进一重一轻，身体变化一松一紧。总之一切运动皆由点上感知，由身体变化而得。其技术形式也由此而得，双臂搭手摸点之技术应时时保持站桩的六面支撑状态。运动中以步为先欲进先撤、欲撤先进、欲左行而右行、欲右行而左行、欲横先竖、欲竖先横、欲上先下、欲下先上、欲中先偏、欲偏先中，凡此种种，虚实不定，松紧至为，一动皆动，均不失矛盾之错综之法。

二人相互搭接做立式环绕运动就会出现几圈之后搭接的变化，但无论怎样我之双手指力均不离对方中线。而对方指力也同样时时不离自己之中线。摸点不是顶牛，谁力大，谁体格壮谁就占便宜，这时就须利用步法的位移去瓦解对方的攻击，所以，点上必须保持松柔的轻灵状态。当对方在环绕中抓住机会突施虎扑想利用点的松紧把我撞出，我点上若承受其力必紧，这样就会被发放出去，所以这时我应点上不动，利用三角步迅速横移半步，把身体调到对方的侧面，这样对方向前之发力就会落空。当我在横移之际，后足立即擦膝摩胫，并提膝射腿撞入，

把对方重心撞起。这就是横走竖撞的方法。(如图，横走竖撞 48、49)横走竖撞的方法在于步法的连续性，我的横移，并不是为了逃避对方的进攻，而是利用对方发力的一瞬使其力空，立即变为主动的进攻，但是点上的力不能抽回，而是撑住，因为对方之力是向我身体发来的。我身体一横对方之力已无法作用我之身体。点上所受力也会因手臂与身体的横错而威力大减，由于对方没有控制住我的重心，正处在一种即将变化之际，我就必须利用这短暂的时机，迅速做出反应，形成主动的发力，提膝射腿撞入对方的中线(对方的两腿之间)。尤其重要的是当我发力之际，是身体的撞进，点上只要保证支撑即可。如果对方点上突然一松，我双手就会撞入其身体，如果对方点上撑住我，我就利用身体的惯性通过点的接触把对方抖出去，发力时点上虽不动，但小臂应随身体的撞入突然拧滚，使锋棱突起。

空点发力是相应对方正面发力的又一种技术手段，即当对方正面撞入之际，我点上不动步法迅速后撤一步，避开对方的足踏中线，同时身体前倾使前足之虚点再迅速撞入对方。(如图 50、51 空点)当我后撤一步之际，对方之脚踏中线落空，其发力因为没有形成夺位会落空，而我后撤之际是突然地把身体起形成弓形。这时我的重心处在一种失衡状态，所以必须前踩一步才会形成均衡。由此，这正是我发力的良好时机。空点就是利用发力的

空间距离让开对方的打击范围，然后再利用对方短暂的失误，迅速做出反应还以颜色，空点之关键在于后撤时身不能后撤，而是空胸紧背。把身体吊起来，并且有向前进攻的强烈意识，后撤不是目的，进攻是最好的防守。但进攻又有能盲目而动，防守是为了有效的进攻，实践证明，进攻与防守是技击中的矛盾统一，切不可断然分开。“统一矛盾，始能融汇贯通”，也即此意。惊点是搭手中为自己找点进攻的良好方法，有些练太极的对手推手的功夫很老到。其听劲功夫极佳，因为我一有进攻意图对方即可感知而被化掉，所以利用惊点的作用让对方给我点（给我力）是不可缺少的，在双方互推中，我无法找出对方的破绽，也就无法有效地进攻，因而我即利用点的接触猝然抖动做出欲发力的状态，而对方因为突然感知我点上的变化就会本能地产生反应，我即利用对方这种反应感应对方力量的的虚实，迅速地做出正确的判断而施以相应的技术。如当我猝然惊起对方点上的紧之际，由于摩擦力加大，正是我挂扑对方的大好机会，机会在很多时候是自己创造出来的，而不是对方给的。如果我们总希望对方给我破绽，那么你是否真的敢去利用这个机会呢？虚实往往是不定的，对方如果给你破绽是不是圈套呢？如果双方都没有破绽，你又怎样去战胜对手呢？所以惊点是格斗中进攻意识极强的手段，你没有破绽，我就让你出现破绽，这才是摸点的根本目的。

在搭手环绕中，如果对方的小臂在上突然按住我的间架向下发力之际，我切记不可与其力发生相抗，因为这时对方已经占取了主动力发于先，我若再发力则明显劣于对方。所以正确的方法是利用三角间架的斜面原理，顺其力而使小臂产生相应的变化。如果对方发力我即可把小臂变为肘高手低的小天星桩状态，其力因为是向下的势必形成空滑，而我因为分解了对方的力使点上压力减小。我则利用向下的斜面突然形成了栽拳动作，同时利用身体的面的催动发出栽拳，击打其肋部，（如图 52 小天星运用）。对方如果双手在下向上或向前发力，我同样可以利用小天星的向下斜面原理分解对方的力量，并发出栽拳（2）斜面原理是在三角力基础上建立的，而斜面的变化，又是以小臂的滚动形成的，所以无时无刻不存在点上的接触，只不过这时接触的部位不同（对方双手在上利用小天星的接触是小臂外侧，对方双手在下接触是小臂的内侧）。“支点力滚丝”之含义我们在桩法与桩法之间变化随处可见，因而，向上的斜面原理同向下没有不同。当对方双手在上向下向前发力之际，我突然把小臂，竖起变成大天星桩，由于三角力的作用，其所发之力就会空滑至我的双肘上，而我的前锋手正好指向对方的面部，对方如果是整体前撞就会把面部撞到我的拳头上。如果对方双手在下向前向上发力，我同样变为大天星桩。由于斜面加大，两肘相应要产生内合，这样对方之间架就会被我

双肘挤瘪，而发不出力量，而我的前锋手依旧指向对方面部。(大小天星桩(见《中国原传实战武学训练体系》)

搭手中得机得势是双方最重要的因素，但是即使因一时的疏忽而处于相对的被动，也须有正确的方法进行解决。当双方推荡往来之际，对方利用偏挂钩拧技术得机得势突然把手放在我前胸欲发力之际，我不能闪化而是应该用自己的身体做为发力点向前突然加大身体的斜面，又会产生发力状态。这时对方由于手被按实，而我突然向前发力，对方本欲发我之手掌却成了我发力的支点，这种方法，又叫被动发力，但身体是四肢发力的动力源，所以其力要迅猛得多，它无须传导上肢，只要用步往前一摧。由于前冲和斜面的的原理，其腕关节会遭到反震而致残，所以不要怕对方的手伸进来，在一定条件下应欢迎对方的这种做法，(如图 53)身做点在推手中身体可产生三种斜面，即身体前倾的俯冲斜面。身体向左和向右的两个斜面。假使对方向我前胸发力，我身体突然把角度一变，由 45°斜面变为 15°斜面对方之力就会落空，再利用上下斜面的前冲就更具威力。因为左右斜面会产生化解对方来力，前冲斜面就是在化解对方来力的同时形成发力。

上述解决的均为上体的发力形式，假如对方突然脚踏中门成功形成夺势，应如何应付？当对方之前脚落入我之中线，但尚未踏实形成发力之际，我之前腿应迅速下

踩，形成下肢的抖动。同时上肢相应配合震颤。这时对方虽足踏入我的中线，但由于上体遭受震动而无法把步落下。下肢的抖动会在对方之脚踏入我中线之际又被弹撞回去形成失重(如图　抖腿 54)，抖腿训练是古拳谱中“周身无点不弹簧”的写照。事实上，无论我们是上肢，还是下肢发力均应整体齐发，手要抖 、足要抖、身要抖，浑身无处不抖动的一动无处不动的状态。

各种形式的产生均来源于力量的变化。我们在前几章中均对“摇旋”做了介绍，那么在搭手中这种力量的运用则是一切力量的汇集和取消。因为当对方向我发力之际，我只需身体螺旋下转，对方之力就化为乌有，螺旋形式是没有力点的，但它的形式轨迹又是无数个点汇成的，所以，螺旋发力是一种综合各种力量而成为一个独自的内核。所以在搭手中，我们感知对方之力的触点就应是变化的、无序的，但是它依旧存在于三维空间中的立、平、斜三种运动轨迹，因而搭手之际起步螺旋，点抖身催步过人，左偏右挂力无形，上下中间同步动，取中入中相互回，脊柱似轴臂如轮，旋转切削无停滞，摇旋撼树锋棱起，钩错刁叉多面力，力如火药拳如弹，触之即炸满天飞，有形有意都是假，技到无心始见奇。

第五章　原传步法的改进

第一节：步法的作用

武术界历来就有"传拳不传步、传步打师父"之说，可见步法在实作中的重要性。在实作中如无灵活的步法为先导，纵有千斤神力，也难有用武之地。传统武学中的步法分为两种：一种是功力型步法，如：起拔步、企鹅步、摩擦步、三步合圆、龙形叠步等这些步法的训练，不仅能使桩功中产生的功力，在运动中得以娴熟应用，并可在练习的同时，使桩功中的劲力得到进一步的强化，加大下肢的连接拉伸量，增强下肢的柔韧和劲力，弥补站桩时下肢的不足之处。另一种是实作型步法：如三角步、蛇形步、横走竖撞及将各种步法揉合在一起的"乱踩梅花步"等。

第二节：原传步法的精华

一、三角步：三角步是传统武学中最实用的优秀步法之一，其训练方法，可以双足平行而立，左足向右前方前一步，躯干随之右转成为45°斜面，成丁八步式技击桩，然后左足再按原路线退回，再换右足向左前方进一步，躯干随之左转，成为左式技击桩，如此反复练习即为原地三角步，为基础训练，以上训练熟练后（大约一周左右），可变为左足横进至右踝关节内侧落地，再向左前方向斜进

步成丁八步，再按原路线退回，原地三角步所走的路线是横走→斜进→斜退→横走→斜进的三角步，故名原地三角步。右脚练习与左脚相同，三角步训练精熟后，在攻防中不仅可以保持自己的重心随机发力，而且可以自如地调面（调动自身左右的斜面，随对手变化而整体以应）。另外，本步法中，每一步都隐含着一个进退之足在经过支撑腿之内踝关节时，稍有停顿的状态，这个状态在步法训练中极为重要，因为这个状态是整体运动的步法最佳选择时机，可因敌变而我变，可以射腿前撞，可以提膝防护，还可以发腿攻击，更可以随意改变步法的方向。如：斜进可改为横闪，横闪可改为斜冲。如活三角步，在斜进中产生横向拉移，左右互换，闪让而进，初习时，可以侧面桩、间架抱定，下肢丁八步前三后七站立，后胯下沉压缩，催动后足蹬地，利用后足之反弹效果，催动前足斜向45°行进一步，当前是重心踏实之际，后足迅速跟进，置于前足内侧，形成擦膝磨胫，然后再复为前足，斜向45°行进。如此反复交替运动，因本步法外形较小，故行动起来极为迅速，尤其是虚点之步，在变为前脚时，是射出去的，而射出去的脚掌，与地面产生的滑动摩擦力，正是身体前撞，手往前抖的发力之际。在实作之中，三角步应用最广，无论是前进后退，横走竖撞均为以头领身，以身带胯、以胯催膝、以膝兜足，其特点是移动灵活，活动范围广，打法多变令人不可捉摸，所以三角步是一种实用优秀步法。尤

其值得一提的是在双足并拢的阶段，要有向前或向后两可的矛盾状态，使对手茫然不知所从。整个三角步的变换要向滑冰一样娴熟自如。由于支撑脚的不断变换，可以在场地上构成无数个三角形，有横有竖，三角步的应用，为进、退、左、右均可发拳的全面攻击技术提供了必备的保证。如此做去，前拳、后拳、进步退步、纵横高低、指上打下、声东击西的灵活战术就有了技术保障的前提，三角步的多变路线和不定势打法，无疑会在实战中给您带来极大的方便和帮助。

二、蛇形步：蛇形步是在活三角步的基础上，横闪斜进中，突加垫步，在身法带动下，蜿蜒曲折而进，路线呈“S”形状。其要领是以身带腿，初练为半边的进进退退，熟练后，改为忽左忽右的曲折疾行。先作半边的进进退退，双脚距离一脚半、若过近则下盘不稳，直接影响断手质量，若过远则影响速度，也会影响断手质量，以身带腿疾行，动步时以脚尖点地，然后再练双腿，其基本练法就是将垫步的外形变小加速，开始可左右各进一步，熟练后可随意念中假想敌的变化而随意变化，左右进步亦不必固定形式及次数，进退和闪进均随假想敌的变化而形成。下面是进两步的蛇形步，左足向左前方垫进半步，右足紧跟半步，利用右足蹬地，再使左足进一步，右足垫进后，经左足踝关节内侧，闪身向右前方变向冲出，左右进退都要练习如图。此步供断手实作应用，以身带步，闪晃而进，

常使对手猝然惊恐失措，是专供群战时一人迎战多人时应用的最佳步法之一。（以上两种步法图示见《中国原传实战武学》）

三、鸟跷和马踏：鸟跷是宋氏形意门秘传步法，运动频率极快，专门克制西洋拳击。马踏是突然起动，直踏敌人中门（或偏门）夺位、以射腿发力的一种步法，其势如马受惊时猝然一惊、以蹄击地，故名马踏，与鸟跷结合使用，效果最佳。先以鸟跷而进，审时度势，把握好机会，马踏而入，一举即可将敌人摧垮，此二种步法靠文字描述，不易掌握，我们将留在面授训练时传授。

四、起拔步。此功训练要领同《起拔桩功》相同，起式以撑抱式站立，大椎上拔，双臂下按（双臂下方如按横木），双腿弯度（大腿与小腿之间的角度）不变而前行，其实这样根本无法动步，只有靠腰部和骶骨之劲力向前催动而膝行（不许抬足而行）须注意此时，双腿不许挺直，须保持桩的弯曲度，同时体重始终在自己的中心，其劲意身如槐虫（其动全由身体蠕动而带动全身），肩如挑担（是为了把重心拔起，其动是由大椎上拔带动的），但须注意：肩如挑担只是意念，千万不可使三窝发紧，尤其双肩不许上耸、发僵，切记！（如图 55、56、57），因此式形同僵尸，故又名“僵尸步”。**此功乃所有步法之基，学者万勿忽视，需要熟练掌握！经常操练此步法，二三月后，步法就会变得极为灵活。实作之时犹如神助！近身发力得心应手，危**

险万分的生死格斗，此时已成为即兴的“挥洒”，“意动即至，自成不意，随心所欲”高妙境界已近在咫尺！

五、企鹅步：此功必须在“起拔步”训练纯熟后（约一月左右）方可练习，即整体一分为二，一边松一边紧，一边拔，一边落，意念中颈椎上拔时，一边起，一边落，靠身体催动前行，如此左右互换前进。练习时，先站成浑圆桩，然后人体总重心向身体前方移动，双足尖各分担体重的一半，大椎上拔，带动，脊柱向上拔起，与地心引力相抗衡（即挣脱地心引力），保持桩法的要领，一点点向前位移，须注意，练功时体重不许偏放于支撑腿、重心始终在自己的中心，脚不能离地，是擦着地面而行的，应是一步一桩，如同刚开始学走路的小孩子一样，每走一步都要用身体来克服地心引力，根本迈不开步子，总是磨擦着地面而行，因此步法酷似企鹅行走，故名企鹅步。初习时较慢（宜于掌握要领），熟练后动作可加快，**此步精熟后，不仅步法转换极快，而且实作时蓄发随意，且松紧虚实变化自如，此功练好了，每走一步都是桩的移动和变化，其它各种步法，均可无师自通，实作运用根本不在话下了。**练功时，意念双手间如按弹簧，身体随着左右按下弹起的意念前行。如图。

第三节　卢氏结构对原传步法的改进

经卢老五十多年的研究，历三代武学志士的实践，终于提出了纲领性的原理，即“内在统一结构拳法运动”，其

根本目的和作用是解决五个在实战中的主要问题。①一身连通的整体，②两个对立的起落转移，③三维立体的躯干四肢布局，④四边平行的结构变形，⑤五大要素的同步如一。其结构运动体现是：

1、无坚不摧的整体劲力；2、速度极快而不露形迹；3、柔韧使对手失控；4、灵敏使对手难加重力；5、耐力随之共济，杨鸿尘老师曾作诗云：“一气浑圆身幻影，二分整体阴阳明，三度空间螺旋力，四体反仿履地行，五大要素再组织，六面钢体小变形，七星拱梁递重力，八字内功谨要诀，九转攻防知镶嵌，十面埋伏云膝行”，其最根本的要义为：技术前提下的再现儿童自身本有的动作内部诸关系”，卢氏结构的步法更是溶百家之精华，不仅吸收了宋氏形意的“提膝践摆步，十面埋伏，单炸、双炸、鸟跷、马踏等真传步法，还吸收了杨月波先生的“刀步、枪步”及“龙形叠步（如图 58、59），鱼鳞步、扣摆步（如图 60、61）、四步合圆”（如图、62、63、64、65、66）等清代原传八卦的步法，一旦掌握精熟后，不仅能随意运掌发力，而且能隐蔽有效地应用各种腿法，更重要的是能在运动中保持整体动力，克服一切阻力，并能在蓄势的状态下，阻、封、化及反弹出对手的劲力，一落步即可冲起对方的整体，以此步法与对手交手，接手阶段即可分出胜负。此步法的要领是：以脊（大椎）领身，以肋带胯，以胯带腿，将双腿的负担功能，转变为应用功能，练习三个月，就能达到身体的整体快速位

移，以适应拳击的快速打法的需要，因为此步法，人体重心除极少数通过足和小腿以外，它的重心垂线总是通过两腿的裆口之间，如配合合理的技击间架，应付拳击之类的快攻拳法是不成问题，卢氏结构克制拳击的秘诀，我们将在下章予以详尽阐述。固此步始终使腿部（大小腿之间）保持合理的角度，便于整体力的随机爆发和随时的闪进。其进攻发力之时颤胯而进，后胯沉颤之际，正是前腿提膝磨胫之时，此时上体的底边及两胯，正好是个折迭，此状态身略前倾，重心在前足，头、胸、腹三个重心仅在前膝内侧、既使前方有阻力，自己不用力，只一落步，即反弹起对方的身体。此动作外观仅一提膝落步，貌似简单，但其原理极符合运动状态下的整体发力原则。

卢氏结构的步法训练，是卢老经过数十年的研究，从各家原传拳法的步法中，发现了其共同的内在规律、即步法的本质所在，即先通过站桩训练，使自身均衡连通，行动时是自身整体的均衡运动，接受外力时，用整体的均衡，使外力分散到整体各部，最后传递于地面，真正的步法即是整体连通运动的下肢体现，其训练的目的仍是“技术”前提下的体现婴幼儿时期的固有特殊本能。

1、云膝训练：训练时腿部须保持桩功的要领不变，膝部的角度亦不变，位置变化全有躯干带起送出，要注意避免再有抬腿落腿的膝关节屈伸运动，动作的全过程，都是顶膝、云膝，胯部旋转带动膝关节顶出、躯干和上肢，同时

以裹抱劈按的动作配合，也是由慢而快，注意躯干与四肢要同时运动，其最重要的要诀是：动转挪移时必须保持整体劲力，且动步时膝部角度不变，所有步法必须膝先到位（如图 67），此步法在行进状态中能克服一切阻力。

2、纵膝射腿：大椎上拔，带动同边的肩胯同时运转，催动下肢动作，由躯干把后腿带起擦膝磨胫向前方落步，躯干带起后腿时，以肋吸胯，以胯催膝。这个动作有个刹那间的失重，但又未完全失重，落步发力同时到位，此步法可冲起对手的重心，练此功时须注意：后脚经前脚内踝关节，向前射出的一刹那突然把身体中正的正直状态，变为向前的斜面，同时把下肢的膝盖向前向上提起，由于此时是一个失重状态，身体及前膝均会本能地向前冲击。此时就形成了头欲撞人，膝欲欺人的发力状态。事实上向前纵膝的原因，并非有意用膝盖去撞击对手裆部，但由于向前的运动状态，如果对手无法闪避，就会被膝部撞到，由于身体的惯性，就会自然地下落形成技击桩步式。针对格斗中的各种情况，纵膝可根据自身的条件，调解其撞击的高度，如提膝较高会撞在敌人的裆腹，如果纵膝较低，就会撞在对手的膝胯及胫骨。此步法专门克制一切腿法。所有腿法在起腿之际，即会重心后仰而摔倒，（如图 68、69、70），我们曾做过不下上千次的试验，结果是百试百灵，万无一失！习者应重点掌握！

第六章　活体对抗

第一节　五关测试

卢氏结构是津门学者卢忠仁(号正文)先生倾注毕生心血的研究成果！其功理功法至今尚属秘传！是中华武学精髓之所在，特别是近几年来，卢氏结构已其独特的指导理论、科学的训练体系及一流的实战效果而倍受武林人士瞩目！

同学们经过正面浑圆桩的刻苦训练：二月至三月后即可获得强劲笃实的六面整体浑圆力，一旦具备了无坚不摧的整体劲力，运用自然也就不是难事了！国外的搏击术多以技术手段获胜、因此胜负带有很大的偶然性、且经常出现相互击打的局面，而中国原传武学，取胜对手是以功力为基础的。因此取胜便是一种必然而非偶然。我们虽然拥有了整体劲力，但并不一定能够在实作中灵活应用，那么怎样才能使我们在功法训练中取得的强大功力在格斗中得到淋漓尽致的发挥呢？卢氏结构的“活体对抗关”即为专门解决这一问题而设：卢氏结构中“三关测试”的内容，即：静态关、动态关及活体对抗关(本书中第一二章为静态关内容，第三、五章为动态关内容，第四、六章为活体对抗关内容)，活体对抗关共分为五步，即：拳关、脚关、拳脚关、群战关、无视关。拳关及脚关为基础训

练。拳脚关为重点训练，我们将详细介绍，群战关及无视关为高级训练：下面我们将分别介绍：一、拳关：抱定技击桩架原地不动，让对手发乱拳击打，注意养成不眨眼、不抵抗的习惯。此时如已具备易筋的功力，只要你保持基本桩架，根本无须有意防守、无论对手击中自身间架的任何部位，都会被强大的功力反弹而起。如此时加入技击桩的摇旋，对手所有来力均会被化解，并使之重心旋飘，(如图 71)

二、脚关。同拳关，只是令对手以腿化拳攻击。此时须注意纵膝射腿的训练(能克制一切腿法)令所有起腿者均失去重心而倒地。(如图 70)

三、拳脚关。本阶段分三步训练，第一步，持桩运动，令对手用拳脚乱击，我只以桩冲击，而不致被重击(须注意狮头及藏头的训练)和斜面撞压的训练)，此阶段主要练习身法及步法的灵活性，(如图 72)。第二步利用熟知的基本技术与对手打斗，切记不要抵挡，养成你打你的我打我的技术形成。第三步，可找有名气的武师或水平较高的运动员进行格斗，培养实战经验，注意致胜的战机，身形的角度，发拳的质量，及变化中的五行组合，待技能与体能均能形成条件反射后，即可战胜同级别散打，(或不超出本身 30 斤以内的)冠亚军。

四、群战关：即一人战胜多人的训练方法、本身分两步训练，第一步是车轮战训练，主要训练学者适应不同对

手的实战能力，更能迅速提高习者的耐力，经过一段时间训练(再配合"下气训练，抟气大法，地盘秘功"的训练，即能达到久战不疲，且愈战愈勇！第二步：是一人同时与多人交战，能时一步提高训练者的搏击水平，更能使习者在一人迎战多人时挥洒自如！达标体现是：①在运动中克服一切阻力，②具备久战不疲的耐力，③练出实战中的直觉能力，不仅能在对方出手前就模糊地感知到对手将采取的打法形式，在背后偷袭的敌手，亦能犹如眼见，并能培养出控制整个战局的能力。太极宗师孙禄堂先生曾凭此击退百余名持械歹徒；心会掌创始人赵道新先生，曾凭此只身踏入精武馆，击退三十余名拳手的围攻，并使所有的教头们破窗而逃；上海嘉定的李立德先生九〇年护送卫生器材，去兰州基地途中，凭此击退了五十多名惯匪的拦抢。卢老将此步功法训练溶入卢氏结构，更大大增强了卢氏结构拳法的实战威力！

五、无视关：即用黑布蒙上双眼与敌手对抗的训练方法。目的在于培养适应夜间作战的能力，亦是检验易筋功力是否达标的方法，试验者可随意施力于受试者间架，其效果都是施力者被反弹失重，芗斋先生弟子张恩彤此功最为精纯，不仅能任意掀翻烈马，而且以此浑圆桩形与张魁元等名手试艺，在蒙上双眼的情况下也能将对手撞起。笔者三年来的教学试验证明，此步功法的掌握并不是初学者想象中的那么困难！

第二节　实作阐微

中华武学源远流长，是中华民族最优秀的文化遗产之一，其内容丰富多采，门派纷纭，但长期以来，由于封建社会统治的结果，使武术蒙上了神秘甚至迷信的色彩，各门派之间相互封锁，使武术的发展受到了很大的限制，我们今天学习和研究武术，就要打破门户之见，集百家之长，融汇贯通，探索其内在规律，恢复中华武学的本来面目，使其为社会，为人民作出应有的贡献。

修炼中华武学最终目的，是为了从艰苦卓绝的磨炼中，塑造出理想的人格；但检验武学水平高低的手段却是实践！因为双方真打实斗来不得半点虚假！技击是一门科学，有着它自身的规律，而这个规律是可以通过科学的训练而能够逐步掌握的，不管你练的是什么拳，只要一投入实战，就必须遵循一个共同的规律，即怎样才能"制人而不制于人"。根据此宗旨，我们来探讨一下中华武学的技击原则：

一、精神力量的培养：

投身实战，首先需要具备的是大无畏的精神，有我无敌的必胜信念，勇敢果决之毅力，以及坦荡的胸怀和豪迈之气度。精神力量的培养会使训练者气度日趋宏大，挟王者之威，霸主之气发出的攻击将所向披靡。拳脚未到，杀气已笼罩敌身，先声夺人。精神力量之培养，我们在《精神境界探讨》一章重点论述。

二、间架合理配备：

间架合理配备，就是使自己的间架姿式，能够保持自身的六面整体浑圆之力，无论发拳之时，或是闪转腾挪之际，都能保持自身的间架不散，步法不乱，且能使周身协调一致，形成一动无有不动的周身整体运动，这样即可使自己易于进攻发力，又可使对手无可乘之机。这样即使功力稍逊，挨上几拳几脚也无足轻重，这是因为合理的间架，首先就已护住了自己的薄弱部位的缘故，道理虽然简单，但初学者却最易忽略，实作时往往先丢了间架，原因有三：第一：基本功较浅，整体劲力的运用尚未形成动力定型(刚习桩功，同时，训练实战，最易犯此错误)，应训练桩功三月后(整体劲力上身，并能在运动中得以体现时)，才加入实作训练。第二，怯阵心怵，外形虽然是桩架，但神志早已动摇，未曾交手，已先自发僵，呼吸亦失常态，空有其形，实战必败无疑，须知桩架把的过硬，皮肤的知觉就不灵敏，就不会产生"一触即发"的本能弹力。缺乏劲力的松紧转换，应敌力大(刚)，我即柔，敌力柔(小)，我即刚。尤须注意桩功产生的整体劲力，是可以产生松紧转换的，这里所说的刚柔是感知对方的力而产生的变化，如水之流动，遇到阻力，就会改变方向，而不会产生硬抗，这才是中华内家武学的精髓。

第三，是经验不足，拙力重犯，即一见对手虚晃，就随之招架。须知招架之时，周身破绽尽露，对方岂肯不趁势

狠击？大敌当前之际，切记心静如止水，把胜负看得淡一些，对方发拳之际，切不可招架，不管对手是虚是实，只要把攻击目标放在对手的中线即可，如果对手出拳是实，我方进攻对手时的间架，即会与对手产生点的接触(力的碰撞)，我的整体劲力，必会把对方重心掀起，此时趁势发拳，一击即可结束战斗，据笔者所知四川绵阳之内家高手李志军先生，即最擅"接点发力"，几乎手下无一合之将！笔者所擅之削掌接点发力，指面问心掌结束战斗，即从学于李志军先生，那开中有合，合中有开，开合互为的螺旋劲力，令笔者受益匪浅，如对手出拳是虚，则不会与我产生点的接触，因我击打目标是敌人之躯干(中线)，我之整体劲力必将作用于敌身，产生杀伤效果，此时敌若被动抵抗，因其支撑力小，仍会被我掀起重心！因此，实作之时，我们必须敢于迎拳而上。事实证明，我们只要桩架不丢，对手根本无法击中我之要害，以稳定的桩架结构迫使对手与我产生力的碰撞是取胜的关键！那么如何对付拳击手的组合拳呢？对付拳击中组合拳的最佳办法就是见拳就堵！决不能让对方发出第二拳，这种方法的原理是不要堵对方的手臂，而是要堵对方的身体，同时不要管对方的拳是虚是实，总之整体撞进，形成近身格斗，撞入的目的是为了近身发拳，所以近身后，可用单操组合重击对手，可回忆霍利菲尔德与泰森之战，二人交锋，如果霍氏畏惧泰森重拳而后退或躲闪，肯定会失败，他的方法是，

泰森重拳打来霍氏是用拳防住面部而同时还击，甚至干脆就抱住泰森然后再待机还以颜色，泰森最具威力的上勾拳因前手摆拳的失效而无法发出，最后落败！这与我们的方法是一致的，即：克制组合拳的最佳方法是克制敌人的第一拳发力，这与套路一样，你如果稍改变他的力和姿式，那么他的下一式就会运用不出来。

三、浑身齐到，足踏中门

中国内家武学，通过科学的训练，使周身达到高度的协调统一，肢体间能处之连通成一个有机的整体，相互呼应，即所谓"一动无有不动"，使成人体感觉的高度协调，并通过松紧的转换形成"周身无点不弹簧"的整体六面浑圆劲力。还要在实作中做到"头欲撞人，手要打人，步要过人，足要踏人，神态要逼人，气势要袭人"的神情和气势，这样才能给对方在精神和肢体上，造成极大的威胁，初学者不可躲头、避身而发拳，这是怯阵的表现，这样势必形成手够人的状态，此时间架必散，必败无疑。实战时可以藏头，狮头、进头，绝不许向后仰头，应以头领身，全身齐动，以足先动，其力必整，其动必速。发力之时，意欲透其骨，而入其髓，意存数尺之外，使敌身为我神意所笼罩，如同撒下天罗地网，令对手插翅难逃！

四、守中用中，攻守合一

中国内家武学入手实战即要求，"你打你的，我打我的"（训练方法见活体对抗之《五关测试》章节）在守住自

身中线的前提下，尽量控制并打击对方中线部分，无论是拳打，足踢、头撞、肘击，均无不可，但要以对方中线为打击目标。攻守合一，又缩短了打击距离，同时也就相应地提高了攻击的速度，攻守合一还有利于把握战机，攻守分离则失去战机，稍有技击经验的武友，无不深明此理，对手在进攻的时候，也正是最易露出破绽的时候，他能打到你的时候，也是你能打到他的时候，攻守合一的原则无疑是科学的。

五、全力以赴，舍身拼搏

武功，从某种角度上讲，无疑是一门杀人的技术，如与敌人生死格斗，你不伤人，人即伤你，故出手不能不毒辣，心理亦不能不残忍！无论训练还是切磋，切忌虚为招架，徒具你来我往之形式。拳谱云："临战要有杀人心，心狠手毒方胜人，打时不怕头落地，死里求生肝胆真！！！""心毒称上策，手狠方胜人"即说明与敌格斗之时，有将对手致于死地的心理，才能不心慈手软。实战的目的即是击毙对方，最轻程度，也要解除对方的战斗力（令对手失去再战之力），即使将对手击伤，击倒甚至击残，只要对手斗志未失，仍不可掉以轻心，如宫本武藏与佐佐木小次郎之战，佐虽落败但其斗志未失，终于被宫本击毙，即是一例。实作时要求速战速决，其实只要具备了六面整体浑圆劲力，无论击中对方两肋、前胸任何部位，一被击中，即会令对手丧失继续战斗的能力。格斗时要不计成败，全

力以赴，即使对手是经常对练的伙伴、朋友，在格斗中也应彼此仇视，视如陌路，目的是为了随时调起兴奋神经，做全身心的格斗准备，在技击实战中发挥出身体内外一切可以调动的积极因素，“激发”内在的各种潜在能力，“应敌犹如身着火”形象地形容出了技击时的精神状态，此时不管对手是谁，都要首先从精神上压倒对手，全力以赴，认真对待，绝不可因轻敌而招致失败！拳经云“狮搏象使用全力，狮搏兔使用全力”即是此意。场下是朋友，场上是对手，感情是感情，学术是学术，一清二白，这种心理素质才会成为真正的格斗高手，实作时更应有以生命作赌注的意识，关键时刻不惜以身证道，舍身忘死！俗话说“瓦罐终究井前破，大将难免阵前亡”。即指此而言，学者切勿忘记！

下面再附带谈一下，如何对付散打？

散打技术的特点是突发性强，击打直接。应付这样的对手，原则是要以步为先，突然逼近，不给对方用腿的距离，所以在逼近对手之时应用斜中取正的连续性步法（如三角步及蛇形步等）配合上肢的拳法及掌法发力。散打腿法的缺陷是，虽然突发性强，但是连续性差，且发力部位脚掌或小腿，针对这种战术，只要我们让过击打的部位，就会战而胜之，散打起腿发力之际，也是重心最不稳的时候，所以如何迎腿而上，就是一个最关键的问题，本拳之步法经过短期训练后即会灵活异常，可在对方起腿

之际转向而进，或纵膝射腿仰面而上（我纵膝射腿时，对方如起腿会后仰而倒）散打腿法发力时是，身体向后倾斜，本拳发力是身体前撞利用双足的配合攻击其一足的发力，对方必倒无疑，当然在格斗中遇到散打的对手，最好是根本不让其出腿，控制其技术发挥，要敢于进身，破坏其起腿距离，同时，纵膝射腿之原则不可忘！否则，必将付出惨痛的代价！到时候可别说我没告诉你！

第七章　脱骨力述真

经过正面浑圆桩，整体九防式及揉筋大法的刻苦训练三至五个月左右，周身十二条　骨筋，即可尽数挑起，自身已具备无坚不摧的整体劲力，各条大筋在训练中已获得精壮的成长，此时，桩架受力巨猛时，已能够均衡地疏散到周身，并成传导入地面（且间架不发生形变）。在蓄势状态中，即可封住对手，上中下三盘，左中右三面的进攻（无论虚实），并能反弹出对手的劲力，且来力越大，反弹力越大。此时自身的功力即已达到了初级阶段的饱合状态，此时无论如何苦练也好象没有进步。实作时以桩冲杀威力无穷。真正达到了：来力不入，去力无阻，周身反弹，犯者立扑。此时，学者往往易生自满情绪，自以为自己功力已登峰造极。这一阶段的学者，被武林前辈们形象地形容为“初学三年，天下无敌。再学十年，方知天外有天”。其实，这只是一种生理的反弹现象，证明学者对所学已经运用自如。这一阶段在博大精深的中华武学中，还只是万里征程刚刚起步，还有重任在肩，任重而道远。望真正追求中华武学真谛的热血志士，更加勇猛精进，知难而上，应该在练功中再加入一些刺激性大的大运动量功法，此时我们可以让习者，增加子午桩或三盘落地式等地盘大式桩法，让原本已无法运动的身体细胞，再

向初练时那样，兴奋调节改造。因为小步桩（侧面）是勒胯，而大式桩是开胯，开胯是为了下肢的支撑摧动上体做整体运动，虽然小步技击桩 在实战中应用较广，但如果遇到应用大步时，而又没有一定的下肢拉伸量，产生强劲的爆发力量，而且地盘桩法运动也是人体极限功能，最大的整体训练模式，只有这种训练，我们的能量才能完全激发出来，所以说什么样的运动才能产生什么样的爆发功能。待周身整体拉伸量，达到自身的生理极限后（周身大筋挑起后，第一月死拉硬拽，将量拉满练习，但须三窝放松。第二月，应保持在自己最大拉伸量的状态下，放松下来，除大椎双肘双膝双胯定位外，周身同时接受地心引力。使自身关节拉伸量进一步增大。第三月同第一月、第四月同第二月、如此几个反复。周身整体的拉伸量，即会达到自身生理极限。）此时即应进入脱骨（易骨）的训练。

一、地盘秘功

地盘秘功共的三步功法，分别是“三盘落地式、鹰捉式桩法和金龟出水（大式）”

A、三盘落地式：三盘落地桩是少林易筋经中三盘落地式演化而来，是正面的大式桩法，其难度较大，主要用于强化功力，以此式练功，功力增长特快。但无桩功基础者，不可练习此桩。本桩若能坚持半小时以上，不变形、不丢劲，则功力定会深厚无比。（如图 73）

两脚分开约三脚宽，十趾抓地，双膝前顶，内合上提。敛臀、裹胯、圆裆、肩撑肘横、大椎上拔、虎口撑圆、十指胀撑，掌心向下，双手于膝外前二十公分，似有将地扒开之意，重心垂直，似乎落于胸前之地面，顶头竖项，两眼向前翻视，可训练精神气势和眼毒。如果能将此式掌握正确，再配以匀、长、细、缓的鼻吸口呼，不须加任何意念，气自会下沉于丹田，是解决"下气"的优秀功法。

要领：练此功时，须全神贯注，如果神散意驰，便是徒劳其形，而无实效，此功的劲力运行，须在意识的贯注下进行，即所谓"心力兼到"。开始练功时，也可以配合呼气使气贯丹田，下注涌泉，并同时大椎上拔，使膝胯足三盘俱下沉有入地生根之意。久练自觉气下行聚于小腹。本功能够迅速提高身体素质，使之体力增加，耐力增强，精力充沛，丹田发热，体内热流，常会行遍周身，腹部坚实而有弹性、

功效：①练习一两个月后，心中会产生一种莫名的凶悍之气，常常想与别人打斗自觉浑身劲力无穷（这是功夫上身的表现），感觉自身反应敏捷，四肢变粗，手脚变重，胳膊也不再是轻飘飘的了，而是很有份量。这都是功力增长的表现。

②练至三至四月时，五脏自会充实，变得不再生病或很少生病，周身肌肉柔软而富有弹性，具有较高的抗重击能力，一般的拳打脚踢击中后，丝毫不起作用，并能承受

功手（练过硬功如"铁拳功""铁砂掌""铁腿功"）的猛力重击，而且能在毫无防备的情况下，遭到打击，只要意识一到，即可将对手的力量抵抗住，或将对手击出。功深时，还可以凭强大的内力将对手手腕震断。

注意事项：但有两点事项要须要注意：第一是要循序渐进，练功时间逐步增加，且练功时务必要集中思想，借以凝其神、敛其气、固其精。聚精会神，专心致志地练功，体会其个中奥妙，使所练之功夫精进而神速。第二点最为重要，应引起高度重视（即双肩窝及胸窝要时时放松，不可发紧，否则极易憋气而产生伤身恶果）。

B、鹰捉式：丁八步站立，前足前跨一大步，前膝前顶，后胯横开，坐胯身，使下肢的量放开，从而使下肢大筋全部挑起，也可使胯关节得到松活，肩撑肘横，虎口撑圆，食指前指，如虎扑桩，三尖（指尖鼻尖、前脚尖）相照，势如雄鹰，俯视猎物，犹如俯冲而下的神态。（如图 74）

作用说明：①此桩可在静态中拉长下肢筋腱的长度，增大技击中步法的速度和幅度，同时腰背筋也可得到进一步的放长，强化了下肢的拉伸量和间架的均衡，是强化功力的最佳手段之一。

②会使练者体力耐力大大增加，其效果优于其他武术门派及现代体育中的任何训练方法，如能坚持四十分钟以上，即可与人搏斗半天而不累。

③下肢拉伸量加大，步法更加灵活有力，巩固下肢与

躯干的连通。

④经过大式桩训练的下肢素质，已发生根本性变化，整体的间架已形成本能，能够收到一动步，尚未发力即可冲起对方的效果。

⑤本桩法还可培养气吞山河的气势，虎视眈眈，其神态极具威慑之力，并养成一种挟山移海的气势，此气势一旦练成，用于对敌，就有一种不可言状的威力，习者切不可轻视。

⑥因本桩运动量大，训练极其艰苦，但只有通过这样的苦练，才能从根本上解决躯干与下肢的连通并大大增加下肢的力量和柔韧性，因此桩是以大力练功，故上功极快。

C、易骨大法（利用地磁力，即地心引力练功之秘法）

易骨之法，重在桩法中体认求证，在站桩中（以正面浑圆桩为例）各部位要领调配得当后，双膝及双肘定位后，体会小臂如搭在一窗台或栏杆上休息，而肌肉因为不受任何外力，保持极松状态，接受地心引力（我们在训练上下力时，尾闾如挂重物，即已体会到了地心引力的作用，现在只是加以强化而矣。）。同时胸部、腹部、大腿、小腿肌肉全部被地磁力吸引而下坠。但是骨架又必须为了维持桩形，而与肌肉下坠形成相反的上拔运动。由此整体的肌肉下坠与骨骼上拔形成了相反互争拉的矛盾力，尤其关键的是利用脊柱向后、向上的靠拔，来维持间架的

支撑与地心引力相抗，这样才会取得最佳的效果，古拳谱的形容此状态“玉树挂宝衣”，要领是在周身筋腱和肌肉（功力深厚可带动骨关节）浑圆涨缩（即桩法外形不变，内在各关节、韧带、筋膜和阳面肌肉群，同时由初长度放长至最大量，然后松回至初长度，如此一涨一缩反复进行。涨时，大椎上拔，尾骨下沉、肩外开肘横撑、足下踩、膝前顶上提，（如图 75），缩时松回，但不要使肌肉缩至小于初长度。如图外形看似不动，内在的关节、韧带及肌肉的拉伸量在进行上下、左右、前后同时的开合松紧运动，这就是内在的生生不已之动。）时，体会地球的地心引力，肘、膝部及大椎都存有克服地心引力之意，定位后与之相抗衡，而其周身各部（尤其是胸部和肩部）一律接受地心引力，随着功力的进展，周身各部肌肉也逐渐日益松垂，并与骨骼产生如同脱离的感觉，此力即“脱骨力”运用于实作，如棉里裹铁，沉重异常，杀伤威力巨增。

D、金龟出水（脱骨）训练

即易骨大法的动态训练形式，是利用整体骨架的有序组合，重新建立一种在关节螺旋运动中的整体骨架运动，从而形成“用骨头打人”的强劲高效爆发功能。因为肌肉是骨骼运动的动力源，当肌肉放长后会自然松弛下来，其对骨骼的制约作用相对减少。由于肌肉的放长，骨骼又是在螺旋中运动的，势必形成肌肉与骨骼的“易骨”状态，历代武林高手梦寐以求的“脱身幻影”的功力，即由

此获得，值得说明的是没有身体的根本放松，是产生不了脱骨状态的。而“骨挣肉坠”浑身松沉的体现，则是易骨入门的基础。

金龟出水是关节螺旋转动，带动躯干的上升下降，故更能明显体会出肌肉与骨骼形成的滚动摩擦力。当双臂高举，身体下落之际，切记不可用力，因为有了关节的极限拉伸量，下落会形成自然状态，当关节旋转之际，身体起落之时，就会发现肌肉与骨骼的摩擦现象（如图 76、77、78、79），初习此法，可让伙伴先用双手分别置于习者胸背处并压紧，然后做金龟出水，由于肌肉被固定不动，故做起伏之时，这种摩擦感觉就会更加明显。再让伙伴抓住双臂做，手臂肌肉也会因被固定，而形成骨骼的搓动，继而体会大腿、小腿等部位，初习易骨之法应分段体认，待其中一段有所体认之后，再找其他部位。

做金龟出水训练时，上下左右高低的起伏旋转，意念中慢慢地体会周身筋腱肌肉六面拉伸不动整体骨架做入水，转身，出水等动作，初习时体会骨骼与肌肉在运动中的摩擦（可分段体认），进一步则应使肌肉与骨骼产生分离而运动。开始时可由某一局部体会，如脊柱、肩胛骨、胸骨、肋骨、骨盆、四肢骨等。然后再逐一连结，最后做到整体骨架而动。自此以后击人、放人之威力均来自周身整体骨架的本能旋转争发和出锋，虽外示安详，却内藏机变无穷之机，身具骨坚力巨之功，此时的所以发力均已形

成高效强劲的整体爆发。

易骨大法达标的体现是：

一、敛气入骨。在此阶段，身体素质已产生质变，骨密质加厚，骨骼亦变得坚实，其抗压、抗弯等，机械性能加强，真正如棉里裹铁。在站桩中会感到周身骨骼发热发胀发麻。意注之关节时而吱吱作响，不仅能感觉得到用手亦可摸到，浑身似有一股内在的雄浑劲力汹涌鼓荡，精神稍一振作，周身毛发即有伸长直竖之感。古谱中“毛发如戟生钩，气血鼓荡能闻”，即指此也。

二、骨肉脱离。从生理学而言，骨与肉是不可能脱离的，但习者在练功中，确有骨肉脱离之感。这是由于整体拉伸量的增大，肌肉纤维之放长并且与骨架的螺旋滚动产生摩擦，势必形成肌肉对骨骼制约，牵制作用的减少，而最终形成骨肉近乎脱离的状态。随着功力的加深因身各部肌肉日益松垂，如同挂在衣架上的衣服，解铁夫先生谓之“玉树挂宝衣”，芗斋先生则以“浑身肌肉挂云霄，毛发根根暖风摇”来形容。已真正形成肌肉若一整体如铸，身如铅灌，毛发如戟，抬手锋棱起，身动如挟浪，腰脊板似牛，此时无论在任何情况下都能在刹那间通过某一接触点而起作用，发生威力无比的劲力能量。实战中整体骨架骤然遒摧，外形只能见，无数人影闪动，（只见人影不见五官），人形一闪动手即伤。此即武林人士梦寐以求的脱身幻形功夫。若无具备脱骨的功底，绝难达此效果。

三、彻底解决"三窝憋气",注血伤身,功增寿损等不良现象,阻碍全部功力作用于对手的残余拙力现象亦不复存在。易筋训练初期,周身各处大筋挑起后,习者会明显感到功力巨增。但亦同时会感到动作不灵活、不易变化。这是因大筋初挑起过钢造成的。此阶段功力纯钢无柔,经过易骨训练后即会"刚中寓柔,柔中寓钢,刚柔并济"且功至晚年威力不减。这是西洋格斗术训练,无论如何也达不到的。

第八章　国术发展及现状

国术之名称,本由中国武术简称而得来,其意义除包括拳术器械外,当以修身养性为目的,当今提倡国术之要旨,在能唤起民众,提高国民身体素质及心理素质,文明其精神,野蛮其体魄,推动全民健身运动的发展,为社会主义精神文明建设做出一定的贡献。外用国术锻炼其体,内晓仁义,以尽其用。久而久之,忠孝养成天性、报国出于至诚,纵观我中华民族五千年之历史,屡遭强敌而不灭,历尽沧桑而不衰,忠孝节义,豪侠魅奇之士,层出不穷者,皆国术倡导之功也! 故练习国术者,事无闲忙,人无贵贱,体无强弱,时无多寡,皆可练习。无论个人、团体及国家,有自卫之能力,方能生存,然则欲生存,必须先能自卫、国术即增强自卫能力之良法。举国民众,如能均有自卫之能力,尚武之精神,百折不回之毅力,万夫不挡之勇气。何患民族不能强盛? 为了使广大武友对中华武学之共性,有一个很刻的认识,我们将客观地将中华传统武学做一全面、系统的分析,鉴于篇幅,下面我们着重介绍:深州老三拳,肖氏八卦掌,宋氏形意拳及心会掌部分精华。

第一节:深州形意老三拳。

形意拳是中华武术的宝贵遗产,它犹如一棵苍劲不凋的大树,屹立于中华武坛,其理论、功法、技法均有极高

的学术价值。尤其是它的核心功法——易筋大法，更是从古至今武功修炼的至上大法。可以说凡内家高手，没有一个不曾修炼过此功，历代形意门的大师们无一不是对本功法的实践而使其拳学造诣达到同时代的顶峰。

其源自山西姬龙峰夫子，以枪为拳的历史产物。其拳势刚猛、凌厉、突出整体劲力的爆发。历来以“硬打硬进”而名震武林，尤其是郭云深大师的易筋大法，更为后世奉为经典之论，但是其练习方法却因历史的原因而成为难解之谜。难能可贵的是这些武学珍品，终于被一些对中华武学赤胆忠心的热血志士所继承，并延传至今，他们一生的心血都将在不同的历史时期展现出辉煌和永恒的魅力。

试观近代武林，真正用于临阵杀敌的精华武功倍受冷落，而比中国武功差之太远的海外武技，却纷纷乘虚而入。做为中华武学精髓的真正继承者，我们有责任，有义务出面，来肃清历史的真相，以无私奉献的精神，把后学之士引入中华武学的神圣殿堂！旨在星星之火能起燎原之势，愿真正追求中华武学真谛的朋友们与我们共同携手，将真正的中华武学继承下来，并发扬光大。

形意门不传之秘——易筋大法：

易筋大法的训练是在站桩求整的相对静止中获取的，在间架配备得当后，可以加上双肘向前下方螺旋滚压，使大臂内侧之筋膜绷拉而起（用手能摸即可感知）。

同时肩撑肘横，头顶项竖，又可把颈筋绷起，臀部下坐，尾骨内扣，躯干正直，会使脊柱两侧之竖脊肌的筋膜上下对拉，涨腕撑指的要领，则使小臂内侧之筋膜腾起。十趾抓地，双膝撑拔，可使小腿及脚面筋膜腾起，这样浑身之筋膜在肌肉放长运动的牵引下，全部处于绷拉状态。（如图80）由于骨架整体均衡的支撑，关节之间的间隙会加大，从而促进肌肉、筋膜的拉伸长度，使肌肉纤维、筋膜在运动中获得精壮的成长。俗云“筋长者力大”，习者可自我检验，如果全身肌肉筋膜均成拉伸状态，可让伙伴用力拍自己的桩架，其结果是自身如一弹簧架，整体均会产生压缩和反弹，而且受力越大，反弹力越强。从而即可证明，间架的配备质量是否过关。**这种感应的初期，由于筋膜受力而极其劳累，酸痛难支。（此阶段只能感到累，而感不到功力的增长。大约一周左右，即可把全身大筋挑起，但这不等于就练出功力来了，只能证明练对了。假以3—5月苦练，将可使筋力伸展开来，方算功成！）但是这一阶段又是最长功夫的阶段，故必须忍耐苦耗，知难而进！**待运动量能够适应后，可任意抱一桩形，让伙伴撞击，体会桩架似铁的感觉，从而深入了解肌肉运动的效果。事实上肌肉的拉伸运动，并不能完全使筋膜获得最大的拉伸量，只有骨骼角度支撑达到了最合理的定位，才能使筋膜的拉伸达到极限。“遍体筋撑弹簧似”的筋膜极限拉伸，又可促使肌肉纤维获得更大的拉伸长度。

筋膜与肌肉共同放长后，由于人体内的后天残余拙力的作用。肌肉的某些部位如三角肌、肱二头肌、胸大肌、斜方肌都会产生一定的僵紧状态，这些部位的肌肉紧张，会束缚人体肌肉的长度拉伸。并且极易引起其他的肌肉的紧张和横膈肌的发紧。所以，必须认识到，肌肉的放长和筋膜的腾起应该是共步的，因而**当筋膜腾起后，我们要注意检查肌肉纤维，是否放松拉长，如果肌肉紧张，应放弃筋膜继续腾起的运动，用意识去引导肌肉的放松，使肌肉不再发紧。保持此状态后，再去调动筋膜拉量与肌肉的拉伸。因为肌肉的放松拉长，能使筋膜的弹性加大。否则虽然筋膜能够腾起，但是缺乏弹性。尤其是关节，由于肌肉的紧张会失去枢纽的运转灵活。**虽然如此，一些初习者仍然以此法站桩、较技。但是往往因为抱桩死上，把肌肉、筋膜拉的过死，而被灵活的对手击败。浑身大筋能够全部挑起后，为了在技击中变化灵活，就必须在各种动态中，去求得肌肉筋膜的松紧运动。从松中拉紧，紧中放松的拉长、收缩中获得动能及势能的转化，这样通过关节的涨缩及骨骼的撑抱进行揉筋训练，目的是体会触觉的感知力和提高神经系统的判断能力。我们在实战中会遇到各种各样的对手，而且每个对手都有自己独到的风格。所以，仅凭“一桩在手，天下无敌”的主观臆想，势必会在实践中摔跟头。桩功的动态训练是为让我们在任何一种形式下，都能够保证筋膜、肌肉的弹性放长、收缩。

上肢的筋膜获得弹性收缩后，并不能证明我们已经达到了易筋的状态，因为小步桩法是很难挑起下肢的筋膜。下肢的骨骼、肌肉、筋膜均比上肢粗壮，故必须进行大步的试力才能调动起来。大步试力与小步试力不同之处在于，大步是开胯、揉筋训练，小步是掖胯、勒胯训练。我们以伏虎桩为例，前膝前顶，后膝横开，并向后拉顶，使胯与双膝在一条直线上，然后身体后靠下落，使胯低与双膝，并极力向地面下坐，一直到无法下落为止，然后以胯催身向前移动，此时切不可把重心提起。最后待胯部移至不能继续运动之际，再把重心提至与双膝成一条直线。这种运动的形成，是通过胯关节的最大移动，来调动下肢筋膜的拉伸极限，从而使下肢筋膜也同上肢筋膜一样具备极高的弹性。下肢筋膜训练的意义是为了在实践中格斗步法的迅猛与灵巧，并可以大幅度地增加功力与体能。大家都知道整体力的释放来源于下肢与地面磨擦的反作用力，如果下肢筋膜的拉伸量大，那么在实作中，以步过人的能力就会大大增强。

揉筋方法是易筋的动态形式、发力，实作是易筋的具体体认和应用。遍观我国有成就的形意名手，通过亲见及参阅留传的遗照均是通过易筋大法，而获得无坚不摧的爆发透力和敦实雄厚的整体劲力。（如图 81），易筋状态下的桩形。

原传形意拳有老三拳(即剪、裹、钻。剪 即剪刀之意,意为小臂尺骨之锋棱如刀刃一样锋利。郭云深之弟子王芗斋先生于此功极为精深,在其后来的教学改革创新中,始终以桩形蕴含剪手之动作和劲力。在步法的推进上,以摩擦步的左右互换,而形成左右连续不断的剪手动作,意在剪割敌手之上肢及躯干,利用螺旋力,无形的身体高速旋转,摧动小臂做渗入骨髓的刮骨力(比脱骨力更强劲之劲力,又名"搜骨力"),凡敌人与我小臂接触之一刹那,必被离心力甩出,同时遭受切割力的重击而无法再战。当年王芗斋先生与上海与一名手试艺,出手即以剪手轻削对方之小臂,而使对方臂不能抬起达月余之久,剪手之使法即以双肩胯的自转带动手臂向前方,做无数个不规则的圆运动(如图 82 剪手)。裹法为间架之合抱劲力,(如图 83),意在剪手行进中,绞住对手之间架,使其重心受控而不能自已,且裹得越紧越好,钻法是在裹住对方之后的突然起动裹法又如包裹之意。如同鞭炮一般,裹的越紧,爆炸状态越佳、钻法之起动如把包裹内的衣服一件件抖出,"炸力无断续"之系列爆发。剪、裹、钻老三拳虽然有三种拳势,但动作中却应一气呵成。剪即裹,裹即钻,没有丝毫停顿,(如图钻劲 84),剪手为得手之法,无须刻意追求剪割对方小臂,只以自己上体催动小臂向对方重心(躯干)削切,即会产生良好的效果。

卢氏结构拳学也非常重视基本拳法的训练,且种类

繁多。如:劈按式、跨崩式、钻冲式、三十二式结构拳法及先行拳法等。我们在这里只介绍最具代表性的"劈按拳法"和能够迅速提高初学者穿透劲力的"深州老崩拳"。此项训练不仅能增加功力,还能使学者更好地掌握正确的发力方法,久而久之,还能练成出"一触即发"的本能发力。

一、劈按拳法:①预备式:双脚并拢,身体正直。两臂自然下垂,下颏回收,头要端正,眼要平视。齿微扣,舌顶上腭,周身放松,呼吸自然,精神集中。

②起式:左腿向前射出一步,与此同时,身手反称,双臂后摆(手心向前,手指向下),随反弹之力,向前捧起,此时周身之劲不可散,后脚跟进一步与前足平行,双臂自体侧而起,手与头高时,内合下按,掌心向下,头微左转,目斜视左方,虎视眈眈。(如图 85、86、87)

③三体式:身形左转,成丁八步,两手前伸,右手位于手右后下方,两虎口相对,撑指涨腕,两臂抱撑,既要沉肩坠肘,又不失肩撑肘横,两眼平视前方,目光冷峻。此式注意含胸拔背,大椎上拔,尾闾下沉。(如图 88)

④劈按式:双手向内向上拧钻,身体随之下沉,前足提起外摆下踩。目的是封住对方来拳及接手霎那间的变化,后腿提膝跟于前腿内侧,摩膝擦胫,迅速向前踏步,同时后手向前劈落,双手争拉成三体式状态。在发力之余,做数秒抖翎动作(注意:此抖翎动作,不是双手的局部舞

动，其实质是脊椎和总重心的自转带动周身各部关节的整体齐转，双手臂会因余波的作用，如同做连续不断的数次发力，使“炸力无断续”传入对手体内，产生极强的杀伤威力），这可在发力时造成对方伤害不明显时使用。如此反复练习左右相同。（如图89、90）

此拳用途最广、所含劲力最丰富，在实战中容易保持整劲，也是最有效的攻击技术。

⑤收式：后足上半步与前足平行，两手上抬与眼平齐。向内翻掌心向下，沿体前向下按落至小腹前，收势还原成立正式。（如图87）

要领分析：

①练习劈按式，在起落转折当中，两肩两胯不可失去平行四边形，由此可连通四肢，保证整体的劲力。

②一人练习此拳，可让一伙伴随时施加打击力，练拳者能随时凭功架，使施力者受反作用力而失重。上身的动作依赖两肩两胯在微动中不失平正，和臂腿各关节的支撑，不用再使局部紧张用力，就可以轻松掀起对方的身体，起手之间即可令对手失重。

③本拳法着重的是练功、找劲、不讲形式、不讲招法，主要是为了练出迅猛，刚实的爆发劲，手到对方身上就有“想打就能放”的威力，具备真正发人的本钱！

④先求开展、后求紧凑。从自然合协中练出“上下相随，内外合一”的整劲，再从开展轻松中练出迅猛，凌厉的

爆发劲，再稍加用心领悟，则暗劲，化劲自会悠然而得。

二、深州老崩拳

深州老崩拳，即是形意名家郭云深大师的拿手绝技。郭有“半步崩拳打天下”之称。我们这样介绍的是郭云深老先生的真传打法。绝不是世俗所传的那种走一步，跟半步，两手轮番击打的“半步崩拳”。

其真正的原传练法如下：

在三体式的基础上，右拳从左臂上穿过，向右横抹（称为剪，也叫“虎剪式”，此种劲力的运用，四川内家拳手李志军先生最为擅长），右拳继续螺旋裹抱至胸口前(即“裹 ”)上势不停，经胸前，由口前钻出，老谱称之为“剪、裹、钻”此为右势，在右势的基础上，再做一个左势、右势，共三次，做完右式后，左拳立圆前劈落，含撑劲，右拳自腰打出，可以根据敌手的方位不同变化，确定发拳的方向，同时脚踩炸步以助发力。（如图91—97）

练习拳法的意义：①通过拳法的反复操练，是为了掌握其特殊技法和特有的劲，即长劲又增功，通过不间断的磨砺，功夫越练越深、劲力越来越纯，才能逐渐得心应手，运用自如！

②本拳法的训练是通过全身适度的紧张用力，使肌肉强度、筋腱韧性、神经张力得以强化，它可以使身体适应在异常状态下，超负荷的紧张运动，以及在短暂的时间内，爆发出连续的强大打击力。

③本拳法是以站桩功为基础而锻炼的，必须在站桩有得的前提下才能进行练习，它是将站桩所产生的功力（内劲）向各部位进行静力性传递，从而使能量（劲力）在体内疾速的流动，形成最佳的劲力，传送和支撑结构，并有效地改造肌体的内外部功能，使之达到最强的状态。

④通过刻苦地训练，将这些技术形成本能习惯，在格斗过程中，才能不加思索地应用。本拳法的含义，不是教你用什么招打人，而是通过合理的程序培养你的格斗能力，使你善于制造攻势压制敌人，最终获得胜利。经过一定的练习，即可把握一些真实战斗的基本规律和方法，从而使平时训练中积累的格斗能力，能够在真实的打斗中，得到有效的发挥，因为在实战中，一切都具有突发性，面对突然来临的打击，不容我们有考虑的时间，不是你趴下，就是我趴下，这就要求我们要通过肢体的运动及大脑的理解，将技术建立在条件反射系统上，遇到危险便自然发动，这样面对实战才有现实意义；使拳法和桩功功力相配合，使其融为一体，实战能力必将获得突破性进展！

第二节　肖氏八卦掌

八卦掌是我国传统拳术之一。它起源于何时，因缺少历史记载，已无法考证，八卦掌广为流传是在清朝咸丰年间。在北京一代最为盛行，董海川先生那时在北京授艺，独创一格，自成体系，所收弟子甚多，影响最大。

其实八卦掌并非始于董海川，在其公开传艺前，已有

其同门师兄李振清及肖海坡传艺于任致城、刘学正、陈家泰等人。在董氏八卦掌真传尽失的今天，李、肖二公的传人至今仍保留着八卦掌的原传功法，为了继承与发展中华民族优秀文化遗产，我们特将这濒临失传的肖氏八卦之真谛整理出来，奉献给广大读者。

原传八卦掌的入门之基为夹马桩，（如图 98），其训练原则是通过间架的静力定型而拉伸人体的筋骨，及改造内脏系统和呼吸的平稳状态。使周身形成一个整劲后，再求上下肢和腰身各处形成的合力与分力的协调一致。

八卦掌对整劲的认识是上肢与背部的筋力相连结，腰背与胸腹的筋力相连结，四肢、躯干、头、颈、整体腹背两面各成系统的有张有缩的筋力连接，以及内脏各器官在呼吸配合下与周身筋力张缩的一致运动。八卦掌法之桩形注重椭圆形的连结放长。此桩法为津门学者卢正文先生经过反复体认实践后，又将原传夹马式升华为“内在统一结构拳法”其主要推进要诀为：“箭铭密集摆头忌，马踏鸟跷足急趋，身如拱梁拓朴变，身法四正补为一”。其掌法运动注重走中发力，但任何掌式的互相连接，必须是基本掌式的弧形变化。并强调无论身体在任何一个角度，都必须保持躯干的中正，双掌的弧线内外拧转滚动，全由身体高低反侧的运动带动而得，故亦如卢氏结构一样处处是桩与桩的变换，八卦掌运动的原理充分利用了

"关节为动力枢纽"的这一特点，掌式的变化和步法的运动均由四大关节(双肩双胯)的 360°的旋转而成。配合手臂的螺旋拧转，从而保证劲力直达指梢，碰哪哪有力的均整状态。大成宗师王芗斋先生对大成拳的创立，即从根本上吸取了八卦掌的功法，"摇旋"(平面螺旋力)的训练，就是八卦掌的入门之基，通过身与手臂的反称定型，利用关节的功能，把身体象砣螺一样转起来，使关节象机轮一样灵活、有力，故"关节若机轮"的明训就是八卦掌的经验之谈。

八卦掌的运动形式是起动游走法，就是通过整体劲力在关节和重力的反作用力下完成的，其步法基本形式是摆扣步，即双足行进中提胯落胯的训练，并使身体不论处于何种状态下间架不失。八卦掌中的身法步法极其实用、相对形意拳的直中打法要灵活多变，而且身体的起伏拧转是武林所独有的。随着西洋拳击的介入，中国传统武术必须把间架向高提起，不然下肢承受上体的重压，不但步法不灵活，而且会被拳击手的居高临下攻击压着打。中国人种的身体素质不如西欧，相对而言中国人本来就矮小，若再降低重心就更处于劣势。实践证明：八卦掌有三盘练法，而以下盘最难，但下盘练法若当功法来练则未尝不可，若以技法向当今武林挑战则不会乐观，其身法的爆发起动不应局限于整体加惯性的推动式发力，而应通过波浪起伏，脊柱带动躯干的蠕动式折叠倾压状态涨缩

来加大手臂的打击力度。如同形意拳的劈钻的运动轨迹是身体的波浪起伏，较起对方的重心后再发力的打法，击打时只求正与不正而不管中与不中的意识，形体的无意识发挥。

肖民八卦掌鉴于建立一个内外统一运用的机能系统是来之不易的，因此在整个拳技动作的编排上，采取了一系列的有效措施，肖氏八卦将全部动作拳势分成八个组(分别是；夹马式、鹰翻式、穿掌式、自行式、地盘式、龙行式、猴纵式、穿林式)，每组一个母势(大式)和七个子式(小式)八组的练习顺序依次为桩法、腰肩法、掌法、腿法、步法、身法、手法和盘拳过手的走法——灵巧活变之法。

肖氏八卦的老传统是把桩法放在首位，就是要把人体内外统一运用的机能系统，在较易自如控制的静态动作结构中建立起来，以防止在运动性动作上干扰新的结构关系的建立和无意识中反倒加强了习惯形成的局部用力。肖氏八卦桩法以后的各组拳式，对于拳掌臂腿等部的练习，并不是都放在跑圈子似的"地盘式"中练习。因为拳掌臂腿等动作，特别要求他们能够发挥整体劲力，那么仅凭在走圈子中练习是不可能的，动作的次数也是不够的；另外，拳掌臂腿等动作，如果脱离了腰身等动作关系，不仅动作无力，而且用力也是低效的，所以肖氏八卦全部拳式动作的编排，在桩法练习以后，由腰而腿而身，逐一地通过锻炼，再练习手法的运用，直至最后行步活变

(即"穿林式"),一环接一环的前后程序,表现了整个拳技动作组织结构的严密性、系统性和科学性。

第一大式是"夹马式",通过"九诀一身之法"求取整体劲力。各个变式,是在大式所产生的功力的基础上,进一步加以运用的式子,拳技技术一个主要方面是击打形式,在它形成技术动作的过程中,一方面形成动作的技能技巧,一方面提高身体的健康水平。特别是通过内功拳技的练习,除使人体运动系统得到很好的机能表现,内脏系统及人的意志、性格等也都能获得完满的训练。第二大式是"鹰翻式"它是在夹马式基本手法及劲力在定势中已形成的基础上增加了腰部支撑运转和向走转之中施展技法上的过渡,因为八卦掌必须在走转之中施展技法、表现功力,要求一举一动都具有强大的杀伤力,因此又增加了"拨扛式"内功训练,它反映了本门拳法,劲力真正来源第三大式为"穿掌式"为的是使夹马桩功练就的整体劲力作用到手掌上。第四大式"自行式"中八卦拳腿法的基本功,通过这些腿法动作的练习,以便求得完整的基本腿法劲力。第五大式是"地盘式",是在桩法、腰肩法、掌法、腿法的练习之后,向一个更高技法形式的过渡训练。原传八卦产生的主要来源就是"冲锋陷阵",这一式反映了八卦掌法的本来面目。第六大式"龙行式"是为了适应冲锋陷阵来去自如,这样,就必须有连续不断的往复回旋和蜿延曲折的身法和步法,此式正是为此而设。第七大式"猴

纵式"是提高拳术的手法技能技巧的训练。第八大式"穿林式"是原传八卦最后锻炼阶段,本门传称"盘拳过手行步活变之法",将以上各式中整体劲力的变化,都贯穿于此式中加以运用。;这一式在运动的技能技巧上,是六十四式功法和技法的全面展开,在精神意念上,如同闯进千军万马之中,往来自如,任　意冲击,如入无人之境。因此从整个锻炼过程来看,可以说原传八卦不仅在技能技巧上达到了相当的高度,并且在意志的坚强、勇敢等方面,可以养成无畏的精神。

八卦之技法原来仅有削、掖、塌三掌,也称老三掌,这三掌的技术是针对八卦掌有的步法及身法而设计的,如削掌是在走转中间架不动,拧裆反胯而成横向螺旋发力(如图 99),掖掌是在走转中身体突然前撞获得 的后手掌根向斜下方压缩发力(如图掖掌 100),塌掌,是在身形拧转中,突然扭动腰身向对方胸腹的发力轨迹(如图塌掌 101)。原传八卦之胸前挂印(如图 102)是在走转中突然回身提膝,利用胯的催动把脚蹬踹出去,同时身体相应地后仰与前蹬踹之腿形成互争。以维持一足支撑的平衡能力。详尽练法请参见《阴阳八盘掌函授教程》

第三节　宋氏形意

明末清初,山西人氏姬龙峰,精于枪法,遂变枪为拳,是为形意拳之始,依次传曹继武、马学礼、戴龙邦、李洛能。形意巨臂宋世荣先生师从于李洛能,宋先生内功精

湛，独步海内，形成有独特演练风格和特击风格的形意拳法——宋氏形意拳。宋氏形意素以“养练并重，技击性强”而称著武术界。下面就其基础功法介绍如下。

宋氏形意拳的基本功，在于锻炼人体之本能，克服后天之僵劲、拙劲，进而转成通体活泼。为技击打下良好的素质基础。主要体现在心理素质和身体素质两个方面。整套基础功法包括：摇体式、揉球式、神龙回首、三体式、浑圆桩、内功盘根。既有定式又有动式，其目的是为技击服务。下面逐一介绍。

一、摇体式

摇体式是本拳最基本的功法，其中包括搅海结丹、无极无端、指天划地、双回金环、侧旋风轮、察天观地、摇首定慧、润面舒心八个动作。

起式：：两足并立，头如线系，尾骨内卷，颈椎后领两臂自然下垂，两眼漠视前方，口似闭非闭，齿似扣非扣，舌尖轻抵上腭。深呼吸三口，待心平气和后，左脚外开与肩同宽，徐抬两臂，舒展十指，双手重叠徐按于脐下方寸之地。尔后搅胯转腹左右各 36 次。是为“搅海结丹式”。

徐抬两臂至胸前呈半圆状，十指舒展相对，手心向内，然后保持间架，腰肩自然松落，作左右 30 次旋转，眼亦随之左顾右盼，是为“无极无端”式。

两臂徐放，左腿前迈一步，松举右臂作前后 360°旋转各 36 次，左臂随之摆动，左右动作相同，是为指尺划地

式。

两足并立与肩同宽，两臂同时上举，做前后 360°旋转各 36 次，是为双回金环式。

两臂松垂，两手松握，向体侧左右做 360°旋转各 36 次，是为侧旋风轻式。

两臂松举，两手指舒开相对至头顶，腰身向后极仰，以不失平衡为度，眼向上看。随后腰身向前下折叠，双手亦随之动作，眼向下看。如前俯后仰各 36 次，是为察天观地式。

两臂松垂，双手徐按腹上，头做左右旋转 360°，各 36 次，做前后左右互摆各 36 次。是为摇头定慧式。

两手摩擦至热，作洗脸式正反各 36 次，舒指梳头 36 次，照后默立至心平气和，是为润面舒心式。

至此，摇体式结束。通过此项基本训练，持之以恒，可以通体活泼，僵劲渐除，灵劲渐升，打下第一基础，亦可做为日常之修为手段。

二、揉球式

揉球式做为基础功法的意义，在于它可以使习者通过此式尽快得到螺旋和抽缠劲的体会，其动作如下：

两足分开，宽可容肩，两手曲伸胸前，手心相对，作抱球状，然后两手在保持间架的同时，作抽缠动作。腰胯肩两臂亦随之旋转抽顿，姿式可大可小，动作可快可慢，久习之自感妙不可言。（如图 103—106）

三、神龙回首

神龙回首式旨在锻炼人之腰身手臂之抽长，左右回旋之精神，其动作如下：

两足分开宽可容肩，两臂松沉，两手尽力舒卷，然后右手在胸前，经面前划弧，旋卷伸出高过头顶，头随手转，眼注右手，左式左手动作相同，如此往复，日久亦得其神也。（如图 107、108、109）

四、三体式

三体式是形意拳最根本的东西，有万法起于三体式之说，各派均对其极其推崇。"入门先站三年桩"，就是来源于此，宋氏形意也以同样高度重视它。其练法如下：

两脚并立，两臂松垂，颈椎后领，尾骨内卷，两眼平视前方，平心静气，然后两手徐徐抬起，手心向上，至胸前徐徐下按至小腹，舒指翻卷，从小指依次卷握呈半握拳状，拳心向上。随后身体半面向左转，左腿加回收，左脚平抬至右脚胫骨，左手回腰际，右拳从腰际向前旋转向前钻挤而出，高与鼻尖齐，拳心斜向里，重心落于右腿，进而左脚向前迈一步，同时右臂里旋回抽，左拳变掌沿右臂向前下方劈出，是为定式。（如图 110）

要点：三体式整个过程，身形顶头竖项，裹肩坠肘，含胸拔背，右拳上钻和左掌下劈要似直非直，似曲非曲，保持半月弧形，劈掌与迈步协同一致，要做到鼻尖、手尖、足尖三尖相照，同时要注意腹部松实，呼吸自然，以成桩法。

五、浑圆桩

浑圆桩是求整体笃实周身弹簧鼓荡的功法，故宋派形意尤为重视，其姿势如下：

两足并立，一足向前迈出一步，两脚呈丁八步，身型看正似斜，看斜似正。臂往下坐，身往后靠，两腿弯曲，前脚跟略离地面，膝盖有前顶上提之意，后腿根向里微裹。目视前方，两手舒指，曲肘环抱，肩撑肘横，手心向内，左手心的位置与左脚的位置相对，右手心与右胸部相对，两臂之弯曲不可小于 90 度，后手略低于前手，周身关节都应有似曲非直之意，要做到头顶好象有线上提，颈直而微拧，左足在前左拧，右足在前右拧，下颌微收，肩撑肘横，背骨竖直，两手距离约三拳，十指分开，大指小指形成争力，中指前伸，两腿重心前三后七，两眼平视前方是为定式。（如图 111）

六、内功盘根

通过正确的桩功和其他功法训练，就能使习者获得整体的劲力，但在运动中继续保持劲力就不容易了，为了解决劲力的由静到动的这个关键过渡，前辈们在实践中，才研究创造了"内功盘根"。它不仅能加大下肢的连结拉伸量，增强下肢的柔韧和劲力，更能弥补站桩时，下肢的不足之处。详细练法见《宋氏形意拳函授训练教程》

七、五行拳

五行拳是形意拳之母拳，表面上是五个式子的演练，

实际上是五种劲力的修为。因此要求习者认真观摩，刻苦修习，以达到五行合一的境界。

通过劈拳的练习，要得到前下、前上、弹簧诸劲以及步法的趋踩之法，通过崩拳的练习以求得周身的整劲，以及步法上的趟劲和手法上的穿透劲，通过钻拳的练习，能获得 周身拧裹之劲力，而通过炮拳的练习则可以得到腰胯的拧裹劲力和双臂的抽缠击打劲力，通过横拳的练习，要得到多种劲路能爆发于一瞬的本能。（其练法及用法见《中国原传实战武学训练教程》及教学录相带）形意拳散手及十二形均略去。详细内容见《宋氏形意拳函授训练教程》

第四节：心会掌（摘录）

一、正面浑圆桩（同卢氏浑圆桩）求取整体劲力

二、青龙出水式：

两腿前后开立，两脚间距约两肩宽，身体重心在两脚中间前脚尖内收向斜前方，后脚尖外展也向斜前方，两膝微曲下蹲，两胯内合，十趾抓地，两手前伸，手臂旋拧，手心向上，十指戟张，肩撑肘横。（如图 112），本功为强化整体劲力。

三、抖大杆

在我国传统武技中都有抖大杆的训练，其目的主要是训练发力和整体实力。

大杆指的是白蜡杆，长约九尺，粗则宜握即可，抖大

杆是提高爆发力最有效的方法，通过蜡杆朝某个方向的反复抖动，努力把劲力贯于杆头，使大杆与躯体浑然一体。其练法如下：

1.劈杆法：

丁八步站立，左手握大杆后端，手心向上，小臂拧裹，手腕与大杆贴紧，右手握大杆的最后端，贴于肋胯之间，眼睛顺着大杆盯视前方。如图，躯干由 45°侧面，膝胯互争，变为 15°斜面，躯干斜面撞压，骶骨下插，前足踩后足蹬，双胯横撑，肩胯互争，带动双臂滚翻，并带动双手前后分争快速将大杆前劈至与腹齐，骤然停止，回复预备式，再反复练习，速度越快越好，努力将整体之劲力贯于大杆梢部。（如图 113、114、115）

2.崩杆法：

下肢姿式同前，躯干以 15°大斜面争拉蓄势，然后伸 15°，突然合为 45°，头向前撞，脊柱压缩向前弹射，躯干同时划立圆，下肢前踩后蹬，形成整体发力，带动双臂将大杆向前突刺，但须间架不动，重心前移之惯性主要由 15°—45°的合胯形成，躯干合至 45°时突然停顿。此法极易获得崩拳之渗透力。（如图 116）

3.钻杆法：

下肢同上，周身争拉蓄势，突然长臂缩身（钻拳发力之要诀）将大杆抖出，此时须注意间架不可上举，（应肩架不动），躯干骤然下坐，带动间架反称，形成上下争力，由

此式可体会到钻拳的秘诀，稍有体会，即可以此动作发力，将对手击飞。（如图 117）

四、心会掌之精华

①张弓望敌，以技击桩站立，前三后七，以躯干催动重心成前七后三、两臂内螺旋向上、向前、向下翻滚，使前手与右手、前手与躯干成拉长侧面。同时顺胯开争，足蹬步射，把前手摧出，精神上如蓄力开弓，浑圆争发。下肢不动，以双胯立旋，搅动身体合面摧动后手，再成拗步拉长状态，此为左右互换。调面闪动，连续发力。（如图 118）

②青龙出水：敌我双方对峙，当敌以各种拳法向我进攻时，我从技击桩式，小臂拧旋而出并合身而进，这样既防住了对方的来拳，又因为整体的前撞，把对方的重心破坏。再有当敌我双方发生纠缠，对方手臂压在我手臂之上，我无须以力相抗，而是突然沉肘竖臂，让其手 滑入我的臂弯处，我突然上挑发力，拳锋直兜击对方下颏，咽喉，如果对方手臂在我手臂下方，我可用挂劲捻压对方，先使其后跌重，然后突然钻拳（或穿掌），击打其胸部和面部（或咽喉），如果我掌或拳锋走空也无需担心，而应加大发力的路线，把整条小臂当做发力的面，（而不是点）哪接触放哪。从结构原理分析，双臂拧施而出与八卦拳中拳从口出的要诀一致，双臂横向支撑中为了防护左右抡击的来拳，这一拳式的动态形式为射腿单炸和身体突然失重，

但不完全失重的躯干斜面撞压，以及突然把身体的正面变为 45°—25°的斜面，双臂的运动角度相应加大成钝形三角，但主动运动是手臂 与身体以肩关节为轴的争拉运动，躯干的斜面撞压，是为了增强整体的穿透力度，所以说青龙出水三面顾定（防护正面及左右两面的来拳），集中中线突然发射。（如图 119）

3. 童子挂画，敌我双方对峙，当敌欲发拳或已发拳之际，我已起动以蛇形步向对方接近，同时利用揉球的拳式，左右斜行调动两面，当对方的拳头已基本接近我的身体，我迅速加快身体的关节螺旋运动，并螺旋上升，把放于中盘的拳式逐渐旋至对方的腋下，整体螺旋发力，把对方挑起来，由于对方是根节受创，往往会双脚 离地腾空摔出。（如图 120、121 童子挂画）

心会掌之实战绝学及训练体系，我们将在《赵道新格斗体系训练教程》中详尽阐述。

一九九 O 年三月十一日，赵道新先生病逝于内蒙古，先生为当代搏坛高手，他那双以骇人劲力震撼搏坛的双掌，将永远激励后学之士，向人生的目标义无反顾的前进！

第五节：十六打法秘诀

（西洋拳击的克星）

本内容留待面授时传授

第九章：精神境界探讨

中华武学之精神境界的研究，即是临敌精神状态是实战格斗中最主要的获胜因素，自古有""狭路相逢勇者胜"的拳谚。格斗中如果没有敢拼的意志，那么在格斗中就会缩手缩脚，消极应战，再强大的功力再高明的技术也难以得到淋漓尽致地发挥。可见在实战中精神状态占有至关重要的地位。

那么怎样才能培养出最佳的临战状态呢？

一、多打实战。

目前流行的拳击和散打，实战能力提高很快，这跟他们经常实战有关。而习传统武术者均以单练和对拆为主，脱离了实战的时间差、距离感和条件反射，所以一旦上阵就乱了阵脚。到撕打时，忘了拳法，就是此意。要知道实作训练是提高自己技击水平的唯一方法，脱离实战训练根本无法体会，整体劲力如何在实作中相机而动得势而发，更无法激起人的原始本能——兽性力！人与人之间的格斗往往是在素不相识，互相恐惧的状态下，产生的一种战胜对方，保存自己的强烈欲望，所以实战虽然残酷，但可以唤起人生的激情和自信。特别是我们如果代表一个团体去进行格斗，那么这种责任感的驱使，将使你奋力拼搏！

初学者经常打实战还能够积累出丰富的实战经验。因为新拳手在实战中被揍得鼻青脸肿，对基本道理的理解，远比教练的口述来的印象深刻，就在这肿痛之中，他们会更现实地评估自身的搏击实力。在实作中发现自己的不足，在练功中再重点训练，然后再投入实战，就这样频繁出入于实战与功力训练之间。如此有机地轮回进行，技术水平即会迅速提高。初入技击之门时，眼中都是对手攻来的拳脚，没有余暇观察其破绽，更不易抓住那稍纵即逝的战机。随着经验的积累，逐渐地去掉了紧张和僵直，恢复了自然本能，眼里就会只看到对手的破绽和空裆，至于对手的拳脚，靠本能条件反射即可消格，根本不必为此耗费心神，这是一个循序渐进的过程，初学者切不可急于求成，求成心切反误自然。一入手实战即应注意，训练人的寻找对手破绽并施以攻击的能力。临敌急智是在平日研悟中得来的，厚积始能薄发。初入手习武即参加实战有很多好处。尽管他们的技术还不够规范和熟炼，尽管他们还缺乏战斗经验，但只要不是愚笨之极的拳手，都是能打出一些经验的，如经常被对手击中或打倒，反复多次后，他就会想出办法来对付。这样久而久之，实战经验即会越来越丰富。

二、不断更换对抗训练的对手。

对抗训练中，应当不断更换对抗的对手。因为各个拳手都有自己的习惯，特长和弱点，这样可使拳手对各种

选手和各种打法的适应能力大为增强。著名格斗专家赵道新先生曾言:"如果开始了真正的实战……攻防中允许使用任何技术打法,允许重击,关键是在实战中保持强烈的意念和舒畅的心境,要把"实战"视为学习的良好机会,同各种不同风格的对手进行而不计较胜负。连续与人轮番交战,或同时与多人交战,是一种超实战训练,它能进一步提高训练质量,对于体格、技术、素质比较差的拳手,应多与较强的拳手交锋。我们应该明白,技术与战术的熟练运用,并不以你自身的速成意愿为转移,而是以千锤百炼的科学训练为验证的。

三、全力以赴,不计成败。

初学者,在实战训练一开始,就要树立尽力一拼的意识。初学者常有"输了丢面子"的心理。有时看到对手比自己强壮,还会有气馁心理。其实英雄也不可能长胜不败,三国时的常胜将军赵子龙还败给了姜维呢,过五关斩六将,斩颜良、诛文丑、温酒斩华雄的关云长,也同样有败走麦城的战例。大成拳宗师王芗斋还十战十败负于解铁夫呢,一招"猛虎硬爬山"打死打伤无数英雄豪杰的八极圣手李书文,不也被仇家杀死了吗?俗话说"瓦罐终究井前破,大将难免阵前亡。"长胜不败是不可能的。成名高手尚且如此,何况是我们初学者呢?"敢上擂台即英雄"胜亦光荣,败亦光荣。拳手必须在训练中培养出具有强烈主观能动性的尽力一拼意识!我见过很多新手,只有

在被对方打急时,才会变的凶狠起来。孰不知一旦遇到高手,他们一旦得手,你便再也没有还手的机会了。只有在进入实战之前,就置生死、荣辱于度外,无生无死,无荣无辱,唯有尽力一拼的意识存在,才会切实有效地增强自己的攻杀能力和挨打时的承受能力。因为恐惧是人的天性,是人对未知神秘的本能反应,当你的对手是一个你从不了解的高手,你的内心深处,肯定会产生一种难以抑制的恐惧,因为你不敢保证自己绝对能战胜对方,但也只有这样的人物,才能激发出你的全部能量与之拼搏,使你进入疯狂的兽性中,一旦了解对方,就会因为你认为不论胜利还是失败都是正常的,而无法调整出你的最佳状态。这就要求我们在格斗中全力以赴,不计成败,"狮搏象须用全力,狮搏兔亦用全力"。即使是经常伴练的朋友,在格斗中也要视如仇敌,这样才能激发神经,全身心地投入格斗,场 下是朋友,场上是对手,感情是感情,学术是学术,一清二白,有了这种心理素质才能真正成为武林高手。只有具有这种意识,才能击败功夫强悍的对手,只有具备这种意识才能震慑对手的心神,只有具备这种意识才会增强自己的攻击力,并给对方的防守造成极大的困难。因此,应该将这种意识贯穿格斗训练的始终。

四、漠视名誉,挑战名家

漠视名誉是培养自己心理素质的最好方法,我们每一个习武者,都想通过修习一种高明的拳法在格斗中战

败对手，从而获得武术家的美誉，但是如果没有千百次的失败做代价，那这种名誉将成为一种负担，永远把自己当作一个初学者，即使达到相当水平，也要一如继往。因为你可能会遇到各种各样的对手，你即有可能成功，也有可能失败。切不必为失败而耿耿于怀。正是因为有了失败，才会发现别人的长处和自己的不足，从而弥补自己的不足，这样才能长久立足武林。我们还要敢于和名家对阵，认清自己与他们究竟有哪些差距。当然，其中有相当一部分人是徒有虚名，不要因战胜他们而骄傲，要知道我们追求的是真正的武技，有了过硬的本领，就是人身的本钱。习武的本身就是对精神和肉体的双重考验。每一位成功者的拼搏经历，都是一部人生的奋斗史。格斗专家赵道新说过："任何一个拳手都是挨饱了老拳之后，才可能成为高手的"正是此意！

五、爆发引动术——崩溃与切换

此功乃赵道新先生所创，以层层加剧的危机感，激发人逆境求生的本能，是中华武学重要格斗心法之一，专门用来训练习武者的精神气势，可使胆小者在一至二月内成为神勇无敌的斗士。实作时，如同霸王重生，浑身迸发出万丈杀气，令对手不敢踏进半步！挟王者之威，霸主气势发出的攻击，几乎所向披靡，拳脚未到，杀气已笼罩敌身。

具体方法是：在临敌时，不是去刻意强化攻击，而是

努力克制住攻击，把对手视为不共戴天的仇敌，必欲置之死地而后快。此时自然会产生一种强烈的攻击欲望，这种欲望是一种充满着杀机的心痒和挣脱渴求。这时，燃烧着的攻击欲望，仿佛在全身的每根血管中沸腾，在每根毛孔中喷射，就好似在猎物前跃跃欲试的猎犬，烦躁地等待着主人松开绳子，我们大脑的理智就是在没有必要行动的时候，拉紧这根"绳子"使攻击储藏能量，一旦松开或崩断"绳子"，攻击就会象困兽出笼一样爆发出来，不用费力，不用劳神，而且迅速准确，威力无比。要想具备这种超强度的攻击欲望，它还需要虔诚的信仰支持。无论你坚信什么，即使是迷信也无关大局，只要切实感觉到有一股神圣的、有可抗拒的力量在催促你，在保佑你即可（功法见《中国原传实战武学训练教程》之《精神夺势》一节）。此时它还需要一种暂时的、类似于自虐的心理状态，就是说临敌时，除了具备致敌死地和与敌共死的意念外（古人云："临敌交手之时，有与敌共死之决心，则战无不胜"）。还特别强调感受在全身的每一毛孔，都激荡着一种狂躁，只有挨打，承受外力的冲撞，而感到疼痛和震荡后才觉得舒适和开心，即使是面临受伤的或死亡的威胁，也幻觉着有痛快淋漓的发泄与壮丽的图景将临。但不必担心这时会故意任人殴打，相反地会极度亢奋而冷静地面对极大的凶险。当你面对的是一处你从不了解的高手，你的内心深处会产生一种难以抑制的恐惧感。因为你不敢保证

能战胜对方，恰恰是这种心理状态，才能激发出你的全部潜能与之拼搏。因为当一个人预感到巨大的危险逼近而恐慌到难以自制时，便会骤然发出强烈的脱逃冲动，此刻如果有人阻挡，逃避者的求生欲望，把极度的恐惧蓦然切换成激奋来踢开绊脚石。不管他是否真能做到，他的野性已爆发到横扫一切，把阻挡者撕成碎片后仍不满足的疯狂地步，这才引动了野性的爆发。

六、警觉心态的训练

警觉心态是一个习武者必备的素质，一名武士一旦失去了警觉心态，他便称不上是武士。因为此时他已无法应付来自各方面的明的暗的突然攻击和偷袭，警觉心态可以说是习武者最为宝贵的东西，一个真正的武士，既使在黑暗之处如有杀气逼近，也能立即觉察，及时应变（这是做为武士最起码的条件，感觉不出杀气的逼近，只能称是三流武士。）。练出无微不察的警觉心态，不畏任何强敌的胆量和清逸大勇临危不惧的凛然正气是习武者必备的基本素质。日本剑侠宫本武藏曾言：要学习二天一剑之法（注：这是宫本武藏所独创的一派剑技）的人，必须具备一个条件，就是要看穿看不见的敌人。敌人在眼前可以从容应付，可是要知道有些敌人是在视界之外，有些敌人会从背后突然劈刀而来，有些敌人会趁黑摸进来。这都是身在黑处，行迹难以捉摸的看不见的敌人，身为武士必须敏于觉察这样的敌人，事先有所防范，以备及时应

变。因为当你看到敌人进攻时，才想躲闪，就已经慢了半拍。传统的武师，对培养这种警觉能力都非常重视。这种心态如何培养呢？我们应该在日常的行走坐卧之时，在生活之中，时时处处防备有人攻击你。**想象要逼真，注意！要时时处处保持警惕！**要做到时时处处太不容易了！你如果能做到就成功了。这种警觉心态非常重要，尤其在与两人以上对敌的时候，当然这种能力不是一夕之间即可具备的，但我们必须透彻了解个中道理，平时就以这种方法勤加训练，才能与八方之敌交锋的时候不至于吃亏。不测的事故随时有可能发生在现实社会中，实在人人都必要进行这一类的训练，如果将这种训练贯穿于日常生活，危机临身的时候，当可防患于未然。这并非是不可能的。如行走在都市中的马路上（特别是交叉路口），生怕车辆突然从某个方向冲出来，因而环视前后左右，那样反而有危险，这时两眼应该向前直视，但要耳听八方，即令从左右突然驰来车辆，身体也能及时躲闪。身为武士，平时就要练就无隙可乘的本领。例如在房间的时候，就应该注意到：看看左右是不是有何动静，以便随时起而应变。如坐在门的附近，就应注意到，门会不会突然倒下来，会不会突然有人破门而进，偷袭自己。假设有人以长矛透过隔扇刺过来，时时处于警觉之中，随时准备应变，如此这般，平时就应注意培养眼观六路耳听八方养成临战不乱的习惯。有了这样的准备，纵然发生不测之

时，也能在瞬息之间起而应变，不仅应变而已，还能全身而退。只有这样才能使全身的能力发挥殆尽。要达到这种境界并非一蹴而及，朝夕可成。日常对自己的身心，要施以严格的训练，丝毫不可懈怠，时日一久，即可激发出原始的警觉本能。要知道任何事不经锻炼就无法及于高峰，唯有不断的磨炼，才有辉煌的宏效，其理不言自明。

第十章　名篇赏析

第一节　人体运动内在机能模式新发现

卢正文

在中国武术遗产中，我们发现了区别于现代有关各学科既定的、被决定的一个“人体运动器官连同内脏器官运动条件下的恒定性的新的运动模式“——这一模式由肌肉、骨骼、内脏、呼吸、意识五者我们定之为“五大要素”在原自组织机制上加以“再组织”而建成。

根据我们的研究，发现这个模式在中国有史以来，曾经作为“吐纳导引”的发生机制而存在和作为传统武术活体对抗下自身整体各部位受力时都能使对手整体失控的内在机制而存在。这一个新的发现，系此前由发现人经过四十年以上计三代数十人的活体对抗验证和理论概括，在中国有史以来的传统思想因素、技术因素、社会因素、历史演变因素的网络中得出的。关于所发现的这一模式的适用性，除在我国历史上已经经验过了诸如完善地健全人的身体、善养人的生命能力、有手段地训练人的大脑神经、同中医机理一样地调剂人体病状以及优化人的诸般行为动作（包括诸般能工巧匠的技艺和艺术动作）种种而外；从这一模式曾经作为“吐纳导引”的发生机制和在武术活体对抗时大强度紧张下“机能稳定和技巧高

超相统一”的媒介物来看，可以据之将这一模式提供给当前世界体育科学仍在空白着的“机能与技巧统一”问题上作为一个借鉴，可以提供给当前世界人体科学微观探测上一个关节点性的、首要科学层次性的开始步入微观领域的必经之路！

关于这个发现的科学意义，可以参照当前世界的科学进展，作一下衡量。

八十年代以来，西方科学思想广泛传入中国。其中有关人体动作现象上的最大科学难题，曾被一位英国学者剑桥大学动物病理学教授、当代科学方法论名家 WLB·贝弗里奇发现了！这位学者在他的科学研究专著《科学研究的思维技巧》上郑重提出：

“所有的儿童，其实我们甚至可以说所有的幼年脊椎动物，都发现了万有引力。然而，现代科学全部知识竟然无法圆满地‘解释’这种现象”。（见贝氏该著“推理”部分）。

贝氏提出的“儿童，……幼年脊椎动物，都发现了万有引力”。这当然不是说现代科学已知的有关万有引力在生物体上的若干表现；假如是这样的话，贝氏就不会指出“现代科学的全部知识”无法解释这个现象问题了。关于“现代科学的全部知识，据法国科学家让·帕朗——维亚尔夫人所依据的统计说：“至少存在九百门科学”（见《自然科学的哲学》前言部分）。对此，我们姑且不论如何

科学地解释清楚贝氏指出的生物体“……发现了万有引力”的问题；仅只能够断定贝氏在这里研究是观察到什么样的现象，这恐怕就要相当破解一个科学猜想的！

我们此前的研究表明，当一个试验活体进行前指的内在模式训练，在他身上基本上有了异于常人的机能形态转换时，如果突发地对受试者旋加阻力、压力、冲击或使之整体失衡，在此，这一受试者会出出现弗里奇教授所观察到的诸现象；不过，将科学观察重点放在这种现象上，首先，这不是今天生物力学构成体系的起点，因而随之引进任何学科，都将无法解决问题的。

在当前微观粒子研究上，现已引起科学观方法论需要转向的呼吁。国外学者鉴于不止一位的重大科学突破人在他们成功后的反思中，愈来愈加意识到他们自己突破问题的思维方式，与中国古老哲学的有机论整体观所蕴含的某些概念极为一致，以此——也看到在这样古老观念下产生过令人瞩目的中国技术，世界著名科学家《中国科学技术史》作者李约瑟、“新三论”创始人中的普里高津连同已故的新粒子发现人汤川秀树等人，他们都一再倡导在搞尖端突破研究时，要从中国古老哲学思想中求取启示，以便此后取得更大成就。从我们的新发现来看，它既是完全地解答了国外提出的重大科学难题，又是当前世界科学观转向所依的中国古老思想千丝万缕联系下所出的成品！

现在说明，在我们研究问题的科学观、方法论上，我们以马克思的"从抽象上升具体"、"历史与逻辑统一"、"纯粹形态分析"等研究思想为指引，把握"由原始弓箭到古射法、石器砍砸到兵器刺杀、由"兵"（兵器）到"拳"（拳技）和由'拳'到'兵'两个过渡这一技术链条和"仿生在人体的内部介入、呼吸导引对武技的介入和中医经络思想以及中国古代哲学思想的引入。"这一涉及人体机能、人与自然相合一的链条，在二者的相继相互交结下，理出网络中的人体机能形态上的演变，通过练者老一代名家身上正常情况下和非常情况下的活体验证，以活体表现的功能、技能现象作为研究入手之处（机能形态中有的"要素"是肉眼可见，用手触得到的），依此逐次抽象追溯缘起，直到捉住在人体动作初始条件机能形态上（即种族遗传的既定形态，也即现代科学的既定形态）经历史最初介入里面的东西而开始转换动作机制后，再行按照历史的演进，给以训练过程的逻辑处理，重新使新的活体（第二、三代人的活体）重新研究所定的机能模式和再现老一代人活体对抗的技能技巧。在这里，我们根据新活体竞技对手的系列整体失控现象，检验新活体自身"发现万有引力"（贝氏用语）的完备程度——我们发现，新活体"发现万有引力"和他的竞技对手身上的系列整体失控现象是一一对应的。由此，我们才确定下来我们的这一发现（初步命名为"人体运动内要机能'后天反正'多功能统一结构"）。

第二节　桩功与四形

王芗斋

前言

站桩乃意拳之基本功。持桩姿式有行站坐卧之分，持桩之目的是为了培育内劲。内劲培育至何种程度始为有得，须有其检验依据。本文即拟将持桩之效果。以扼要论述，供同好参考。

内劲需能爆发为外力始能收到练拳之真实益处，善拳者力之奋也。四形为内劲爆发为外力之最适当的形式，故在论述持桩效果同时，文中亦将四形加以简单说明。

意拳为一种特殊拳学。既谓之学，自应有其理论根据。关于力学理论根据，我曾在别处有所论述，此处兹不赘述。欲使学者明了意拳之学术渊源，对其哲理之依据似有加以论述之必要。

此文原系《意拳论》之一部分。当时欲试从我习拳诸生是否确有真实体认，故在出示《意拳论》时将这一部分抽出，非我自私，实不愿嚼饭混人，知我者谓我心虑，不知我者谓我何求

王芗斋

一九五九年冬于天津寓所

论桩功之境界

持桩需经历三种境界，体认有得，方为功夫。所谓境界，即持桩时所有之心理状态与生理状态也。盖心理作用于生理，生理作用于心理交相辉映也。

清末学者王国维先生尝谓：凡成事者皆须经历三种境界，一曰：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。二曰：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。三曰：众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。习拳亦应如是。

桩功之第一境界，从心理上讲谓之“不悔”。学者需坚信不疑，有百牛挽之不动决心。从生理上讲坚持百日即有感觉。坚持三、四年，即觉四肢膨胀，手足发热，有灌铅之感。四肢阴面有感觉较易且快，其阳面有感觉则较难且慢。四肢之阴阳面皆须有灌铅膨胀之感，方为有得，臻此境界始可学功。

桩功之第二境界，从心理上讲谓之“望尽天涯路”此际须信天下拳道之妙，唯我独有，而他家所无也。从生理上讲持桩至五、六年即觉两耳膨胀，眉宇鼻梁有如有物在内鼓动，颈项挺拔犹如顶上有大绳吊引，头皮发胀、头发飞涨，觉有大石压顶之感。此即持桩时头有顶竖之功也。同时上肢之感觉渐渐蔓延至臀部及小腹。至此四肢之感有日增焉。臻此境界，即觉天趣盎然矣。然所发之力还非源自腰脊而是梢节之机械之力也。

桩功之第三境界，从心理上讲谓之“回首”此明本能

活力如蛇。“神庄意静”，弹指挥手，无非天籁。回过头来再看，十年来所操各法，皆如敝屣，理应弃之沟壑而不惜，初步所练即为正果。从生理上讲坚持十年左右即觉腰脊有膨胀之感。此种感觉直达谷道臊根，却觉体整如铸，身如铅灌，肌肉如一，行走步似趟泥，抬手锋棱起，身动如挟浪，腰脊板似牛。臻此境界，动则自有奇趣横生之感，所发之力始能均整。至此技击之资备矣。

以上所谈之年限，皆系我自身体识所得。在于学者或可略长，或可略短，均在于个人天赋与功力然尔。曾文正公曾谓：“成就事业天资仅作三分，而勤奋则占七分”此非虚语也，学者勉之。

持桩虽日久，但见效不著，须求之于己身，不是姿势不正确，或即是心理起副作用于生理，或即生理起作用于心理，总之必有问题，当求证于高明，莫自以为是，切要！切要！

又持桩功忌死持一式，各式须交替轮流，每日如此。同时又须有站卧之分，站式与卧式尤须坚持。如是始有生理机能之作用。各式桩法虽皆可培育内劲，但各式之效应不同(故以桩功治病，才因人设式)若死持一式，从技击角度看则为偏颇，学者慎之！每日之中持桩时间以一小时至一个半小时为宜。每日持桩之时间应占练功总时间的三分之二，以三分之一做试力，就我之经验而论，如此为易。盖桩功为意拳之基本功之故也。

论四形

持桩而达于“体整如铸”、“身如铅灌”、“肌肉若一”、“毛发如戟”之境界，始可言拳。拳者何？拳者力之奋也，非局部方法之谓。昔日我曾有一首题为“舞相”的诗：

身动挥浪舞，意力水面行。

游龙白鹤戏，迂回似蛇惊。

肌肉含劲力，神存骨起棱。

风云吐华月，豪气贯长虹。

诗中所说“挥浪”、“游龙”、“白鹤”、“惊蛇”皆拳式也。然此拳式的舞蹈，亦即所谓“健舞”或“武舞”。在隋唐时代健舞甚盛，为当时之养生术与技击之法。不仅武夫操之，即使文人学士亦多习之，后多失传。近世拳学家黄慕樵先生本多年参拳之体会，并揣敦煌唐人壁画之中人物与陶俑之舞姿，始将健舞之几个姿式仿出，北伐之际，我南游至淮南，得遇黄慕樵先生，遂得其传，乃约略得其部分之真意，我不敢私其秘，曾再传于从我习拳者，然其中能得健舞之妙者仅十余人耳。

习健舞之先决条件则须达于四如境界，即能整体如铸、身如灌铅、肌肉如一、毛发如戟，否则难出舞相。舞起来岂不是摇摆四肢而已。我过去尝谓：劲营自体内，力奋形骸外。持桩而达于四如境界则内劲具矣。然如何将此种内劲爆发出来而成外力，以收技击之效应，四形则为最适当之形式也。

四形舞法乃系依“形曲力直”之法则。习时须自设一假想之敌，对之蓄力搏斗。手指腕拧，指弯抓摄，不论手起舞或单或双，指端永远指向对方口鼻，须用最大能力控制对方之中线，给敌造成威胁。控制对方中线亦即保持住己方之中线不受侵犯矣。不仅掌之食指、中指、无名指、小指皆指敌，既拇指亦须弯曲蓄势与其它四指同指一方向。此种掌法与所谓内功拳如太极拳，外功拳如少林之掌法根本不相同，此即手指爪摄之意也。欲手指爪摄则腕不许上拱、不许下塌、不拱不塌故运行时必拧腕始能圆活制敌。具有钩、错、敛、抗之妙。十指不许僵直，皆须曲蓄：指要分、掌要凹，如果运行时指端可有透电之感，此即指弯腕拧之妙也。两臂运动时不许失去裹、卷、撑、抱之力，桩内蚊蝇不落。双足进退永不许失去刀、叉、分、刺之能，步法寸步不让。肩要撑、肘要横，两臂始有裹、倦、撑、抱之力，裆要坐，膝要纵(横)，坐裆纵膝始有力，方有刀、叉、分、刺之能。与对方交接我无执令彼亦无执，其决窍要在肩胯之扭错。而肩胯之灵活在扭错又须以腰脊为动力，故习时腰脊须摇旋如轴，如是始能以无执而破有执也。双足运行觉如在泥雪中求动，两足重量三七互换。脚无定位，身无定势，或以后步作前步，或以前步作后步，前后交替，虚实互演以步法夺敌之位置。运行起来自随意走，手底留痕觉全身如与物遇，三尖协调，四心相印。若快，快不许飘浮；若慢，慢不许呆像(相)。

力之爆发皆在一瞬间。此时如襟人，心毒为上策，力由意发之故也。手狠方克敌，或随意从之故也。故习时每一动作皆需假借，无假借之动作身体之力不笃。习时身体永不许失去整体如铸、身如铅灌、肌肉如一、毛发如戟之感。所谓意不使断，灵不使散、浑噩一致、不忘不失也。如是，舞起来始有奇趣横生之境界。生理作用于心理，此即健舞之养生意义也。由此看来，意拳之真功夫非自动中得来，须于不动中求之。故曰："不动之动乃生生不已之动也"。

练习四形是对内劲的一种定向训练，使之能随时随地爆发为外力以及技击应付效用，故习时只求舒适与否，不求姿势好坏美观与否。但姿式确是形之代表，故需求姿式正确，即不违反生理运动力学之规律也。若动则能循力学之规律且不失四如之境界，其大动正确小动亦正确，否则均不正确。

习时还须善于运用人体外力与内劲之间的对立统一规律。人体外力有四种：人体重力，即重力位能向重力动能之转化，此即所谓之"与地心争力"。

地面支撑与支撑反作用力，此我所说："拔地欲飞"。

空气阻力，此我所谓之"与大气呼应"。

技击时对方之作用力，此我所谓之"假借之力"。

这些力我总名之曰"宇宙争力"。人体内力即是处于四如状态之整体肌肉拉力，此即我所谓之"浑元争力"。

膈膜动力，此我所谓之"呼吸弹力"亦为人体内劲之一种。欲收技击之真实效用，须使浑元争力与宇宙力合拍，其作用之妙皆在于呼吸弹力也。故曰："吐纳灵源合宇宙"、"喊声叱咤走风云。"因此时只要横膈膜一发紧即错误，故学者宜慎之。

现再将四形分项加以说明：

挥浪

此式仍依"形曲力直"之法则，仍须不失四如之境界。其具体则为运用伸、缩、抑、扬、沉、托、提纵之力。盖人体站立时两足不动，而躯体与两臂同时作上下方向相反之波状运动。即双臂同时向上扬提而躯体却往下沉坐，双臂向下抑按而躯体却向上伸长，亦即上下对拔拉长，此时人体重位能即转化为重力动能，全身即有一种波浪力，谓之"重力波"。此种重力波正是技击之所需也。同时上下对拔拉长荡起纵波力，借双臂左右圆撑之势，使纵波之中夹带横波，如是始有挥浪之舞姿。运行时，双臂一前一后。若左手在前，则出左足，若右手在前则出右足。双臂与躯体配合，上下伸缩抑扬对拔拉长，双手走一椭圆形轨道。左右进退互换无穷。此式之形象犹如龟之游出水面，欲浮而又沉，时沉时浮而挟浪扬波于水面，故此形又名神龟出水。

游龙

此式仍须依"形曲力直"之法则，仍须不失四如之境

界，然具体则系运用提、按、抚、横、分、闭、开、合之力，引式之运行与挥浪同，仍需利用重力波以发提、按、抚、横、分、开、合之力。双臂与躯体配合上下对拔拉长。所不同者在于双臂在躯体之两前侧以提按开合之势走椭圆形轨道。须以纵波出提按之力，以横波出开合之势。纵波高低进退互用。其形象若一龙游苍海，龙即是浪，浪即是龙，龙行浪动，浪动龙行。

挥浪、游龙二式皆系利用重力波以收技击之效应。故用时需掌握力波之松紧。松以蓄劲，紧以发力，松紧紧松无波不浪。波浪主要需有弹力，此种弹力遇物即须爆发为炸力，此即意拳之蓄弹惊炸也。

习挥浪、游龙二式，又须有仰之则弥高，俯之则弥深之意，对方高来我则高以行之，使有棱空失重，高不可攀之感。对方低来我则低以行之，使有如临深渊摇摇欲堕愈陷愈深之感，此即高则扬其身，低则缩其身之法也。

白鹤

此式仍依“形曲力直”之法则，仍须不失四如之境界。然具体则系运用搂、劈、钻、刺、翻、扬、裹、拧之力。盖我之整体任一曲蓄部位，当其作用于敌体之某一部位而受阻，或当敌体之某一部位作用于此处，即将发生变形时，我之此一曲蓄部位即产生一种阻力，阻止变形之弹性力，即爆发之为炸力。此种爆发之炸力正是技击之所需，此即我所谓之“蓄弹惊炸”。必须知在我曲蓄部位伸缩自如

之限度内，弹性力与我曲蓄部位之伸展量（或回缩量）成正比。故练习此形时两臂运行运之幅度应大些，以增强爆发力之直射强度。

运行时两臂交替自外向内画弧。若高，指端不过顶，若低，指端不过脐，设左臂先起则出左足，右臂先起则出右足。划弧时，两手臂须有搂、劈、钻、刺、翻、扬、裹、拧之力，习时需根据不同之假想，假借，我手臂曲蓄部位所产生之弹性力或翻扬、或裹拧、或搂劈、或拉钻刺爆发为炸力。此式之妙还在于起脚制敌。若左臂先起的则左脚用劲横起横落。起须不高于自己实脚之膝，落时不超于敌胸，提膝、脚落劲发于手，力出应为一声。此种落脚之势并非踢、蹬、踹、踩、实力顿力。只运用爆发力两臂交替连用，双足一齐互用，其形象颇似白鹤突围拔地欲飞也。意拳之“三拳一脚”即从此式化出。

惊蛇

此式仍依“形曲力直”之法则，仍须不失四如之境界，然具体则运用起、顿、吞、吐、撑、抱、悠、扬之力。此式之运行与白鹤同，仍需运用曲蓄部位所出之弹性力而发起、顿、吞、吐、撑、抱、悠、扬之力。运行之时若出左足则起左臂，自内向外划弧，同时右臂在左臂下自外向内划弧。进右足，右臂向外划弧，同时左臂在右臂下划弧。运行时根据不同之假想、假借，我叫曲蓄之弹性力可以起、顿、吞、吐之形式爆发为炸力，亦为撑、抱、悠、扬之形式爆发为炸

力。前后左右互换无穷，其形象宛似惊蛇乍走，左右迂回刀光闪。所谓三拳（钻、裹、践）、三棍（肩头棍、胸前棍、脑后棍）皆从此式中化出，厉害无比也。

白鹤、惊蛇二式皆系利用弹性以得技击之效应。故习时需掌握回缩量与伸展量，回以蓄劲，伸以发力。将欲伸之，则必回之；将欲回之，则必伸之；回伸须致用遍体似弹簧。此种弹力遇物爆发为炸力。故白鹤、惊蛇二式亦系蓄弹惊炸之运用也。

习白鹤、惊蛇二式又须知白鹤能制横，惊蛇可夹纵。对方齐出，我则裹其力，使之旋转而拔根；对方独进，我则放其势，令彼力尽而前俯。此即横则裹其力，纵则放其势之法也。

第三节　整体力爆发训练

本功法是朴真拳学创始人张洪涛先生所创。能使学者在一周之内迅速掌握发力。张洪涛先生的一位才按本功训练十余天的学生曾与北京某武馆学习一年半的学员交流，在一分钟内，对方被两次击倒，其发力迅猛、劲力之强劲，使对手根本招架不住，笔者也曾以此训练学员，都收到了立竿见影的效果，为了使广大武友早日学以致用，下面，我们将公开此功的训练方法，望各位武友珍视！

本功训练时注意，其原则和要领与站桩时相同，务必松静自然，不可用拙力，不可憋气，身体不可僵硬，开始可舒展一些，进而紧凑，应慢中求快，松中求紧。

第一步：此阶段是为了熟悉动作轨迹。以圈捶为例，两脚分开与肩同宽，双膝微曲，两手握空拳状，全身放松，如货郎鼓一样，以身体带动，两手做平行弧形运动抡出的手臂运行时，不许被惯性带直，又不许成死弯（即大、小臂之间夹角小于 90°），成圈击状，左右交替练习。每组（左、右各一次为一次）100 次，休息一会儿再做下一组，共做 10 组（以下同）此阶段纯熟后，即可进行下一步训练，本功快者 1 日、慢者 3—7 日即可掌握！

第二步：此步为劲力体会，可借实物诱导，进行训练，能在极短的时间内（3—7 日）通晓发力的原理，采用投掷石块的方法训练，效果最为显著，如同部队训练投手榴弹或体育训练投铁饼的方法相似，右腿微曲，支撑身体，左腿虚提或微离地面，两臂放松（但要松而不懈），体重基本上全放在右腿，右手轻握石块，垂直向后引体，然后以右脚猛蹬地，催动身体，以体会用整体爆发力将石块投掷而出，左脚落实，其动作轨迹相同于圈捶运动，此步训练是引导习者将劲力爆发的无限远，是发力的真谛所在，把整体劲力扔出去，进而达到无坚不摧的发力效果。

第三步：此步主要是将前 2 步结合起来，操手时一手圈击，另一手撑护头部，双手合于体前，以不超过中线为度，在临敌时可以承接敌手或保护头部，此步训练可以加上把敌人头颅打飞而身体不动的精神意识。

第四步：此步为活步训练，在第三步基础上加横移

步，例如发右圈捶右脚向左脚内侧横移，发左拳时，右脚拉回原位。以身体带动左脚向右脚内侧横移，如此反复练习。此步训练犹为重要的是上下相随整体协调，形成以身体带动上肢的整体运动，注意头如线系大椎上拔，催动整体身体悠起，自然会感到身体轻捷，步法矫健。

以上四步训练纯熟后，可分别与进、退、横、三角，蛇形等各种实战步[各种实战步法请参阅《中国原传实战武学函授教材》或录相带(VCD)结合起来练习，真正掌握了圈捶的训练，其他拳法动作原理是一致的，只不过动作运动的轨迹不同罢了，栽拳劈拳由上而下，崩拳、炮拳、由内向前，钻拳由下而上、削掌由内而外的平弧运动，所有的拳法，掌法单操，均可归结为一个总的原则。即：以身体带动四肢运动，习者万勿舍本而逐末，这样才可出拳迅速快捷，而无预兆，利于变化和连续爆发。

就拳法而言，任何拳法的出击均包括，腿部臀部及肩部的动作。通过腿部的蹬地、臀部旋转及肩部旋转使各种拳法技术得以实施，拳法力度大小主要在于这个动作，是否连贯、协调统一，形成整体的配合，拳法的迅猛程度，最关键在于臀部，如果能很好地将臀部动用于拳法出击的过程中，那么你的出力度将会产生一次飞跃。通过不断地进行螺旋式旋转训练，你自会体会到旋转的奥秘，同时你会为自己力量增长，速度之快而感到吃惊，在出拳的过程中，你要注意到一点，臀部的旋转要始终先于肩部的

转动，为增大拳法的力度，还要注意加快出拳的速度，要知道在质量相同的情况下，速度越快，产生的冲击力越大。同样，收拳的速度同出拳的速度一样快，甚至更快，这样才能产生更大的打击力。收拳速度缓慢，将会使你损失很多力度，且易受到对手迅猛反击。有时为了增大攻击力及缩短距离，还可以进步击打对手，迅速向前移步，使身体产生一个向前的冲量，再配合臀部的旋转，去猛击对手，会产生强大的攻击力，这个动作的关键是，在上步攻击时，拳一定要在脚未落地时击中对方，这样才能充分运用身体的冲量及惯性，否则，与原地出拳无异，望习者多加意！

我们还应有意识的训练自己从各个角度，各个位置都能随心所欲地出拳。因为真实的格斗，不可能让你准备好从某个位置、某个角度，适当时机会出击而制胜的。

另外，人体是个圆柱体，直击式的打击会使力度分散于体表，而不能渗透至对方体内，只能导致对手的外伤，而螺旋式的击打，因为拳在击中人体的瞬间旋转发力，故能渗透到对手体内，从而破坏其内脏系统，造成较重的伤害。我们的这部教材，将一些技击原理(大多是各派秘不外传的东西)介绍给大家，主要是希望广大学者在勤学苦练之余，进一步了解其内涵，能够以此为指导，来迅速增长自身的功夫。

第四节　桩法后论

习拳站桩时间越久越妙。站时身体所生现象依功夫深浅而有所不同。初学站桩不数分钟汗即滂滂而下，再站过数分钟则觉肤中蠕动，甚至牵及全身。及习练已久，只觉浑身澌澌作响，气血之动荡如源泉滚滚。初习气血尚未通畅两腿感有酸楚疲倦时，可以稍憩再站，以免因劳累强行而致吃力。拳功本在日积月累，以行之无间为要（站桩之时间要逐渐增加），每站桩毕，气舒神清，周身松快，妙不可言。李恕谷有云："涤荡邪秽，动荡血脉活精神，养其中和之德而救气质之偏。"夫站桩之功用，尽于此矣。初站桩时，血气流通未能通畅，遇有阻碍时发生震动现象，要知此种震动并非错误，亦非病态。用功日久若仍有此象，可以神经起变化分配之。经此分解仍为抖，可再以姿势起变化，神经姿势同时起变化亦无不可，务使其平静自如，至要至要。

习拳动静殊操喧寂异趣之现象最难免去，此皆站桩功未到，心神混淆既使然，平时养练应将心放下不使浮动，气肃则胆壮、心静则神清，守之不失自然动无不合。习拳不从此做去而旁求是妄费心机，定难梦得处一化齐之妙。初习者站桩必觉浑身酸软反为无力之人，及气血渐渐通畅，真力（即筋肉气血受心意之支配自然生发之力）生发，则不分动静气力周身一贯而力之强大则不可思议。功到自知学者应求诸已者也。

芗斋先生曰：**"习拳平时用功常使神气聚而不离如站桩之时，自神不外驰、意不外想、精不妄动、气不轻浮，神不乱游，无站桩之形而收其实效，有不可思议之妙。"**

曰：**"细思站桩之益学者，何以不觉则其心意注于手而不注于腰、不注于周身之故。"斯言颇堪玩味领会**。又曰："习拳心动身不动则枉然，身动心不动亦枉然，身心一致加功除站桩外无第二法门。"心动系说心意之动用，身动系说筋骨关节之动用，气血应合所生澈诸身之动用也。故习拳应从站桩下功夫，不然是以有用之精神付之无用之地也。

站桩功夫是使吾人生机敦动，纯任自然毫无戕害生理之虞。故真善拳者其人必气力充、精神足、皮肤润柔、筋骨强健，绝非皮糙肉厚结为铁石者。

练习桩法乃习拳攻本之学，有一势可变百千势，有百千势而归于一势之基也。须着实勤习（知其理，习其事），践迹是要，岂独拳学哉？

第五节　养气

习拳者多言气功，立论分歧莫衷一是。芗斋先生授拳时尝以意气力三字用或气力并称，极重气字。而所授养气之理在于不为害，其法至简至易，本于自然以鼻呼吸要细匀而无声，而以匀静自然为其要诀。今言气须知此气及指呼吸碳氧二气而言，并须先进明人身动作与呼吸运用之原理。习拳养气调息呼吸以运用呼吸所生之弹力以尽拳之妙用，非如世人练成大肚子即是气功名手之谓

也。

气充力强为习拳之结果，气之顺逆虚实关系人之壮老勇怯，而身体四肢筋骨之运使变化因之赖之。气之于人为无量供应，引人生原动力之所由生也。**欲力之强大须从养气入手自不待言也。**养气功夫亦可谓这理气功夫，气系呼吸碳氧二气而言，前已言之，用呼吸方法使身体内外之气川流不息，此种吸引功能全身血脉之推动，由此可知气在体中或在体餐养之用之变化。神乎至于无形，微乎至于无声，引自身外，充于体内，操拳功也，灵妙莫可推测，静也严肃莫可撼移，无不基于此气，非养之有素，何能臻此养气之道，岂可忽哉。

讲养气者多矣，或胸内努力以鼓荡两肺，或沉气腹内以求充实，而气结不通者皆不明养气之理者也。养气之理在于呼吸自然，即不许用力来鼓荡，亦不许故用我意之支配，不急不迫徐徐为之，顺其自然能于不觉呼吸而为呼吸，全身血脉动荡方能与呼吸相合，无论行动立止均能如此，方得气肃真实功夫，而后得孟子浩然之气，而明至大至刚之奥蕴矣。芗斋先生曰："世大夫常以坐功为禅学之秘，自认已得且极是矣，其实不过口云自然，岂盘腿一坐便不自然。即使练之无害必无所得，只知一时之神经清、呼吸静，不能明此非具体功夫也。"**气贯全身为养气要诀，气非通畅关节不能敏活也。**盖因呼吸而血液为鼓荡浑身各种细胞（毛发气孔）均同时为鼓动而生吸引之动作。此

种呼吸动作乃拳之基本动点。从此基点发生之操作乃合理自如之动，动能自如然后方得天然生生不已之气而知其真滋味矣。全身毛发同司呼吸与鼻呼吸互为应合。毛孔呼吸对于人身之功能实大于鼻呼吸而人不自觉。故言气功者多论鼻息而鲁及于毛孔。要知调息以匀静自然为要诀，是呼吸免去急迫短促使肺量增强与毛孔呼吸互为应合，故曰鼻息调而毛孔呼吸匀（一致）。但知鼻息而不知毛孔呼吸者对于气力运用恐难入妙境。以其不能明内外之气运养而裕裕也。肺量增大在于垂肩虚胸（心窝微收），穷胸挤背者误也。试自知拳要虚内取气为虚中之实。芗斋先生曰："动时要于身外留有余不尽之力与气，而浑身毛发直竖如戟（气达稍端方谓之气足），不见力处正是有务处，不觉呼吸时正在呼吸。"应于此处去下功夫。

或有问曰，芗斋先生曾云：用神用意勿用力能养气调息、川流不止，使神意与气合便得此道之真主宰和其奥妙机运矣。**前言养气不许故用我意之支配而用神用意，勿用力一语而又重在用意，岂非矛盾耶？答曰："未也。"不许故用我意支配者，乃不许故意使气如何动用，以防滞其气而失于自然也。所谓用意系以意体察，使气归自然，全身周到而保其匀静也。语虽不同而其用意则一。**前者用则助，助则暴而乱其气，后者用则勿忘得于自然而气肃不可不知也。

养气常讲求调息及不如求在外。使气不去调而自

调，其方法以目注视远方假定一标点，使自身处处与所定标点神合意合光线合，我动时使标点随之俱动。标点放大其光如轮，缩小则光不可破。起始做时须令标点离身在十丈左右与目光相平成一直线。练习日久可使此标点由远缩近或由近及远，或上或下如此做去，气不练而自练，不养而自养矣。

气沉丹田、气贯小腹为近来拳家所乐道。要知提气固非沉气亦属弗是，求沉其气则气不能自然，实不如听其自然不加注意为妙。所以拳家讲运使以练其气者，不足尚也。先哲有云："气不养则馁何以充体。"充体者气遍全身也。非如拳家只言丹田也。即得养气之道功夫一到，自能充实全身，无不贯到，惟腹部因发力运用上之不同，有松圆、实圆之别。

"松圆"，气极静之时也。其气至平贯然全身，浑然一致，此常态也。

"实圆"，气由静而动之时也。胸宽腹实为发力时瞬间之动用现象也。头顶、足蹬、手张、腰坐，气注于腹用以足力，此乃变态也。

第六节　论意

芗斋先生解释拳义尤明精神气质之运使至为详尽。运用肢体使筋骨伸缩，气血川流以强健身体则属之于气质方面，至筋骨因何运动则属之于精神方面。身体之动用原由于一意之支配，意为之所计虑乃精神现象之虎。

意之所向，神即前往，全身因之运动而行发力，顺乎自然，出露体外。由此可知吾人之运动，源之于意，而意之于身有全体统一之性。知悉之，觉察之应付动静虚实互为根用，乃均一意所为。欲达此妙用须要领会芗斋先生二争力之生发和一意之支配二语。意气力运用于自身之外，尚须有其运用之空间。意气力之守中处一，舍此空间不能成其妙用。所以习拳有此身外空间为运使，方能尽其运化之妙。

芗斋先生尝言："练拳如空气中游泳，意在身外，守中身内自然匀整"，又言："习拳存意，使意离开己身不合道理，执著己身事更糟"，即此之谓也。

习拳须具精神、气质、养练合一这要诀方成其为拳。欲达此境须求之于存意。欲言存意须先知学者习拳之通病在欲求速效速成，乃是贪念。此念一生，身心定然吃力，能阻气血之运行，使真力不能外发。过于助长，欲速不达，故制止身心用力是第一要事。制止之法即为存意，存意检身稍觉用力便要挽回，一动便觉，一觉便转，久之回归于自然，全身舒适如无力之人，其气力方能畅达。周身应运外发无往不利，此即用力不可，反为力所害之谓也，学者宜熟思之。"意存动之先"为习拳要诀，觉古人千言万语尽于此矣。要知力随动生，基于争力而以取势为主，系由静而动，由动而静，动静所生之势也。运力得势则随意动作，无不得力，此则存意勿吃力之实功所谓"得

意应手"，"意到便成"者是也。势欲左行者先顾于右、势欲右行者先顾于左，或上者势欲下垂，或下者势欲上耸，俱不可从本位经情一向。古拳谱云："用力如春蚕吐丝"，又曰："起势如挑担，进步如槐虫"。虚中取实以势为之，变化得宜。先以顺拖，继以逆送，即详势字运用也。顺拖逆送互根为用，同时并俱。芗斋先生曰："习拳须知来势去势。"来字去字颇堪玩味，存意在此来去二字则得之。若先如何用力，再后如何用力，此样讲来则非矣(意存动之先，其动已止而意仍在，乃指示初学之语，亦求知求得求存之途径也)。

芗斋先生曰："操拳能做到不用心处方好"，又曰："写意"，两语最为微妙。意非外面来至身内，而是由身内达于外面。芗斋先生复言：**"身外须有意，此意仍存于身。"**学者宜善领悟也。

习拳宜知拳理、拳意、拳形，将意存于周身之外，使意在身外领取，身上法度神经自然得之。专习拳之外形，不知拳理者，劳心乱意，不但终于获益，恐身反为之伤。芗斋先生曰："意足不求形骸似，意足者神足，动则合意而得力，不求合而自合也。"**习拳时时刻刻想着芗斋先生"为什么有此一动？此动作目的是什么？"二语去体认去努力，无有不能成者矣。**

习拳讲求存意，须知得意为其前一步工夫。不能得何以言存？何谓之得意，须先知何谓之意。意字解前已

言之，毋庸再赘，知字工夫要在动静变化中求之。无论如何一动便要先问为什么有此一动继要问此动是否合于需要？大小关节曲折面积及点力有何作用？更要问此动洽应时机否？尤要检查动后全身处处是否完整舒适如不动之时。习拳如此用功，无不得意者矣。存意做到无有不至，身之动静完整舒适，非知意之存在者弗能。以意检身，以身知意，意自能存；意存不出于虑求，则拳功臻于几微。故曰脑中想存意者不能存意者也。因此一想便将一点意用错。所以习拳者能自知意，做到得意，由得意做到存意，再臻至不知存意而意存，方达知意得意之真境界。芗斋先生曰："有形有意都是假，意到无心始见奇。"即此谓也。先哲论拳尝言"守神专一"，此说明得到存意真境后之情形和作用也。工夫不到如此境界何能言及自然，身动与意相忘方得勿忘而免助长之害矣。讲到存意，学者最易误解，认定存意乃一种欲望作用。须知助长之病多生于欲望。芗斋先生曰："教尝以求放心，讲求勿忘以免助长。并尝以尔雅勿念勿忘来解释勿之真义。如此看来欲望必须根除，拳功方臻神化。"此理当不谬也。芗斋先生论养气尝言气调则妄念平，能无念而神自清，神方能心意定。心意定，动则神归气足而如不动之时，如斯方谓之能动。故心不外驰、意不外想、神不乱游、精不妄动者，乃从存意养气入手得来之功夫也。

第七节 对手功夫

习拳练习对打以求实搏功夫是拳功中一部分也。练习时应辨虚套与真艺之不同。谚云："到厮打时忘了拳法"。此语说尽虚套花法之病，足证美观不实用、实用不美观。而拳法应用须随意应敌，临敌制胜，对敌发力要不早不迟恰合时机。势势相承而变化无穷，微妙莫测方可谓之得了，因字应字功夫。可知花法转身跳打、你来我往不惟无益，且学熟误人，以其死套不堪实用。盖以其非由此应字因字而生之变化，不合时宜之动作也。惟穷花法来源，想系因练习实用而行对打所成之把戏也。对打，一名对手功夫。原系练习实搏，因先存有损伤之戒心，失去实搏精神气力，成了好看勾当，观今对手套路可资证明。如此看来，周旋华采奄然戏局。拳术之病在于花法胜而正法味，定无谬也。所以花法胜而拳学对手工夫练习，教习之道迷，于今论拳虚套真艺之辨，或当以此为准衡也。**练习对手工夫以备应用，须知其要点为比较二字。比较者，比较其真实功夫也。习时最好与真可相对搏打者为之，以免你我徒支虚架，演成花法，以图人前美观之现象。至于对敌本事丝毫无得，反增若干虚处。**

芗斋先生尝言："作拳时意中如身之前后，左右均有敌人来与搏打"，又曰："坐作进退要与空气假设之敌争地位，久之则动不可当矣"，又曰：**"闲居坐睡，嬉戏亦在练习，习以定时或场所，岂谓之真练习哉？"**

芗斋先生论拳极重"中"字。尝言守中用中、保中线、

守中神、不失中气、不失中力、不失中神。又尝言当中一点敌我相搏，彼均应留意。此力对于自身，则为守着当中一点，以防敌力侵入；对于敌方，则向着敌人当中一点，以收摧败之功。初习对手工夫最好用当中一点来说明或体认中字奥妙之所在。能得当中一点之妙用，然后出手对敌，可不假眼目之端详，一即有夺其心志之神气。如此焉有我败之理？语云不招不架只是一下，乃此理之申明。要知一下亦即万一之谓也。人身鼻居其中央，其两侧形长只有七八寸，交手时拨转敌力出此七八寸即不及我身，此乃动之果。言其效则俗语所云"妙在一寸间"之言耳。此语说尽操拳无须两手高舞弄为也。先哲有云："不必远求尚美观，只在眼前寸间变。"又曰"不论姿势好坏，只看进退虚实之大意。"意思是说动作不拘繁简，任意所之得力为止，图好看者未必实用也。

习拳能学会打圈足矣，此说极精。习拳打圈要知打大圈不如打小圈，打小圈不如打不显形之小圈，打不显形之小圈不如全身之齐动。全其神，全其气，全其力，此习拳求中用中之道也。

揉手你我中线之功夫，亦练习与人对敌之功夫也。忌虚为招架，应着实推究，各求其空隙，遇有可乘即行进击，不使失掉机作实功。不可以胜负为丑为奇，当思何以胜之，何以败之。勉而久试，艺自精、胆自大，自无怯敌之虑。若虚为招架，徒具你来我往之形式，于己无利之事，

何须可为？语云："对手工夫不相等人打不得。"此语正是人有畏怯之念或自欺欺人之病，而不能有所获益也。明于此，然后手之转圈、足之进退、腰之运转，方有所因，而得其效。身手步运用方法可以毕得，何旁求乎哉?！芗斋先生尝言"换陆游身如行空游水"，是说明"活"字功夫。使动静一体，因势生发，八面灵动，力匀交乘，向左不离于右，向右而起于左，右无不宜，左无不有，上下四隅皆然。照顾周至，无顾此失彼之虑，此争力之运用也。争力者乃得其环中以应无穷之实质也。

动无直出直入是说明运力由曲处求其劲挺之壮，更由直处以含拳曲意。曲直相因，其变化不露行迹，而力尤须内含。形曲力直亦是说明此理应善自体认争力，不难求得也。

练习对手功夫要注重实搏前以言之。交手时彼此进退互相攻击，当知人之头部或两肋前胸小腹心窝等处，一受拳专重者，能截断其营卫，毙性命于倾刻，轻者或致伤其内部。要知攻击要害为应敌决战之动作，练习时慎勿行此，致伤于和至为切要者也。

第八节　应敌

应敌要诀千言万语不外乎"制人而不制于人"。对敌要审，如何审是一注意要点。今人多言审敌乃是审的，目中有敌在前去讲求如何应付也。殊不知审的不过审中之一事。审字功夫求于"审己"二字可以尽之。使吾人身神

气力动静守中，手之举、足之动、腰之运转无不守中，要知不动之时力之发出，自无不中，无往不利矣。审己功夫作到妙处，出于意求，自然能审。芗斋先生曰："拳能得八面意，自然灵妙。"此审己之奥秘也。勿庸去讲审的，审的乃审己功夫之一部也，只专重审的则谬矣。拳家所言目中有敌始可出拳，意中有敌方许动足者，审的功夫也。然动有所因，自无忘为仍审己也。应敌要明"彼此"顺人之势，借人之力，借力者乃拨转敌力而利用之之谓也。所谓一指拨千斤者是也。要敏速适应时机，又要似进实退，不可急进以求应敌。先退后进，蓄势审敌，分断敌人，得其力得其隙。退以备攻，不败之道也。对敌"运力应机"，须在势气力相因相生之际求之。后人发先人至，不可早尤忌迟，更不管来的是拳是掌击。认定他全身临"机"时一下（其"机"要在敌方真实击之将着未着之间，或当应手而出即恰当火候），何须费力，以静待动以逸代劳微乎！微乎！然应机者知机，"机者" 神之用以意得之，以意用应之神之所为，任运而成，游于规矩准绳之中而不为所窘，方谓之能变化运用知机者，当神乎技矣。芗斋先生曰："畏心存则侮"。敌前先自怯，怯敌者必败。所以习者平日练得稔熟，临时手软身颤，举艺不起，此必缺勇气而无实功也。有实而得其艺者，当无所畏也。发手应敌，开声叱气，乱敌心意以张我气势须合时机。不用力不变势只此一声而敌败胆寒，古人"声击"之说即此谓也。但未与敌接故意

来张我威而开声叱气者，实出于畏怯。先示人以弱，应知禁忌，岂可于开声自馁其气，以致败于人耶？芗斋先生曰："应敌时要牢要固，更须具有以下之神情和气势：头欲撞人、手要打人，身要摧人、步要过人、足要踏人、神要逼人、气要袭人，得机发力，肆定由我操。事所必然，岂可疑乎？"又曰："较技者概不思悟，思悟者寸步难行，进退动转有意莫带形，带形必不赢。气如龙虎而动无定势，应机发动，劲断意不断，意断神犹连，神全则身安。如斯临敌，安有不胜之理哉？"复曰："应敌知机，方能发动制人，不必度来势之机会，自能揣敌人之短长。均在有意无意之间也。静以待动，动中处静，以进为退，以退为进，直出而侧入，斜进而竖击，柔去而惊抖，刚来而缠绕。力之外发，缩骨而出，缩即发也。发力时意欲透其骨而入其髓，意存数尺外，敌身为我意所笼罩，岂能逃哉?!"

或问两 较拳，用于未学之时固胜于已，既学之后反为所败，何也？芗斋先生曰："此由于较拳时，不能应机运用也。"较拳时不忍不可，不肯不可，不狠不可(气要稳、心要狠，手要准)。李广射虎，视虎则中，知其为石则已不能入者，其神异也。胜负之际，倾刻而决，其间错综变化不一而足。学理富而功力不敌不可；学理功力俱为富强，经验不足又不可；经验亦富，其变不能应机而神气不全亦不可也。故艺之优劣有时不能尽以胜负判断，所谓是非不能以成败论也。学者但求其是而已，不可以一时之胜负

馁其志也。

应敌最要之诀则"守中用中"四字而已。总之身心一致，手肘肩腕并一身之关节，处处都应如起锋棱，头足间骨垂成直线，均有前后、左右、上下之争力，三角之螺旋，自不难六道含灵共一光。苟能如斯，不但己中不失，即对方之中不期然而然为我所乘，一击即败，此周身精神气力均归一贯。得其环中枢纽自能变化无穷，常生变化，无时不生、无时不化，千化万化不使留隙与人，浑元不可破，所谓己正不管他人斜。

应敌出手，守着面前尺许之路线，左右互相扶助，动用合一，意动而击敌方起于一线，指欲透其骨入其髓。筋骨微为转动则打法成。说来何须崩攀句，足履地上，无论地势高低平踏自然……攀气多著脚趾尖。要知手足转动源于腰之运转，腰转如轮，首尾顾到，重心保持皆在腰，自头至足要一气相贯。至于筋骨伸用，则筋如弹簧骨如针，筋肉一缩骨节生棱，针簧一气力外发，不伸出所遇莫可当锋。芗斋先生曰："两手结合迎面伸出，前伸后撤、左右动用，各须守着中线，两足蹭进抽撤保着重心并无定位，踢如卷地风，纵横高低，扬落闪进，随意变化，直奔敌人重心莫为旁求。揣度形势当进则进操其身、当退则退领其气，前后左右反转照顾，浑元一争语云：手到步不到，打人不为妙，手到步亦到，打人如玩笑。手足齐到乃全身合为应付也。遇敌时须要豪气放纵、心小胆大、静似木鸡(面

善心恶)、动若电浪，举藏神处处有法，身动似龙蛇，手动迅如风。平日练习，面前如临大敌(应三尺以外七尺以内如有劲敌)，但交手时有人若无人，有怒虎惊啸之势、扑食之勇，横冲直撞，头顶趾抓，周身鼓荡，出手似锉，回手似勾不得分开使用，运使浑然纳于一圈。力不空发，意不空回，起手分举抗拧抖顺，落手分劈搂搬扒撑，沉托分拧神在手前，力透敌背。力动缩亦即发，发亦即缩，动静合一，出之自然。起顿收扬，生龙活虎，吟啸声喊，谷应山摇，所向无敌矣。"临敌发力缩骨而出，为弓之返，鱼之发刺，其制胜要点在于动静、虚实、已发未发之间，捉摸共火候，此随机施巧之时也。此中动静全在筋骨气血之运用，其奥妙必资神遇，其机巧必须心悟，不可以目取或以力求。

芗斋先生曰："应敌要诀，为身到手到，所以进头进手须进身，内则振起精神，外则动作疾速，拳未动而力已蓄。打要远、力要绝(放心妙诀)，取胜尚须随意与运气，倘然不胜，是心有怀疑耳。"

总部全体成员用创事业的热忱与敬业向您承诺：我们是您真正无悔的选择！

(如按要求达不到介绍的功效，我们退款于您。)

原传实战武学重现武林！ 纵横世界搏坛　谁与争锋！

《中国原传实战武学训练体系》(函授教程)

内容介绍：

一、功力训练(揭示世俗功法之误区！ 披露原传武学之真谛！)

每日只须20分钟(也可分作二次，每次10分钟，能贯穿于日常生活之中，无须任何器械及药物)一至二周内(5—10日)即可将浑身十二条"膘骨筋"全部挑起，初具浑圆状态！ 能反弹所有来力，并能初步发出整体劲力！ 两月左右即可练出无坚不摧的六面整体浑圆力及高强度的穿透力，不戴拳套能打透双层护具(实践验证！)将体重与自身相仿的对手打出一丈开外，轻而易举！ 无论被对手击中自身间架任何部位，均会被巨大的弹力反弹而回，且来力越大，反弹力越大！ 历代武学大师，无不是因对本功的实践，而使其自身的拳学造诣达到同时代的顶峰！

二、劲力爆发训练：本功是在易筋的基础上，通过重心的三七转换，钢体加速，身手反称，膝胯互争，肌肉涨缩，斜面撞压，精神激发等科学训练，在很短的时间内(因资质不同快则半月，慢则2月)迅速突破人体生理极限，练出"千钧爆发力"！ 并可达到"一触即爆发，炸力无断续"的高级境界！ 只有这样才能在瞬息万变的生死格斗中尽兴挥洒，所向披靡！ 历代以强悍的拳劲称著于世的高手，无不以此功立身当世称雄武林！

三、精神夺势训练：此乃中华武学精华之一，是摄魂大法的

"雏型"专门训练武士的精神气势，可使胆小者在一至两月之内成为钢铁战士（无畏勇士）！如霸王重生，浑身迸发出万丈杀气！令对手感到杀机四伏！胆颤心惊，不敢踏进半步！格斗中能以腾腾杀气投入战斗，以锐不可挡之势痛击敌人！未入化境之前，在无形中透出一种咄咄逼人的气势，其气势、其杀机，让人望而生畏！达到化境之后有一种凛然不可侵犯，不可动摇的气势，让人望而生敬不敢仰视！在黑暗之处有杀气逼近，能立即觉察，及时应变（这是做为武士最起码的条件！感觉不出杀气的逼近，根本没有资格称为武士），练出无微不察的警觉心态，不畏任何强敌的胆量和清逸大勇临危不惧的凛然正气是本功的最大的特点！

四、技术夺势训练：此功乃中华武学之精髓所在，也正是西洋拳法的克星！

1、抢点训练：有些传统武师败于西洋拳手，皆因此功未能掌握之故！在真正的格斗中，无论进攻还是防守，都会形成四肢的碰撞（点力的形成），虽然这仅仅是一瞬间的现象，但胜负往往就决定那一瞬间，故抢点成功率达到80%以上，证明合格！达此境界，即可战胜体重超过自己10公斤以内的省级散打冠军！

2、系列爆发训练：即"一触即爆发，炸力无断续"的训练！在真正的实战中，我们不能企求对手是不堪一击的弱者！只有与强手对搏，自身才能不断获得提高，而高水平拳手防守极严，变化极快。此时，系列爆发是致胜的关键！因为一次性击打对于强手只能激起其更强的斗志！故必须在极短的时间内，爆发出一系列令对方来不及防守的高强度、全方位的攻击，无休止地折磨对手，摧残其肉体，瓦解其斗志，使其彻底崩溃！

3、先发制人和后发先至的训练：通过相应的技术手段，控制整个战局，让对手产生错觉，使之判断失误而陷入生死存亡的险境！令其攻我不下，逃之无门。

五、实战经验传授：如何攻克拳击手的高频率组合拳，如何克制散打中的腿法，如何发出一系列高效强劲的整体爆发，如何一个照面解决战斗，组合拳的基本原则，一个对付多人的战斗原则，遇到意想不到的突发情况如何应付等。

六、训练方法及手段：传统的教学方法已跟不上时代潮流，为此我们引进了日本极真空手道训练秘法：先让学生产生强烈的学习欲望，再把不易达到的大目标，分成若干个容易达到的小目标，分段教学，使之轻松地学习，自然而然的达标，三年来教学实践证明：功效特佳！几乎能与面授相媲美！

本教程98.5《武当》刊登后，收到大量读者来信！反映函授价格偏高（240.00元），学员经济能力难以承受，但又渴望参加学习。为不失我们普及《原传实战武学》的宗旨，为了使更多的武学爱好者得到真传，获此通知者，参加函授一律优惠（价格为108元）。

注：海外学员（含：港、澳、台）谢绝参加！但欢迎前来切磋印证！

面授：99年正月十六开始，长期有效。

长训班：每期半年，学费1200元，（免费住宿）保证功力上身！

另有《教学录相带》，每盒180元，含原传武学全部功法、卢氏结构部分功法、王芗斋健舞精华！

如有不明欢迎垂询，附邮资2元，来信必复

比《卢氏结构》更加科学速效的《华夏武学精髓函授教程》将于2000年隆重推出！

正气武道店·倾情制作
http://shop34076623.taobao.com